叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000001

2. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000002

3. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW **TO** **EAT**
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ] [kjʊr] [fɔːr; fər] " [nəːvs] "
A **CURE** **FOR** **"** **NERVES** **"**
一个 治愈 为了 " 神经 "

治疗"神经衰弱"的方法

" [ˌhuːsoʊˈevər] [wɪʃɪz] [tuː; tə] [iːt] [mʌtʃ] [mʌst; məst] [iːt] [ˈlɪt(ə)l] .
" **Whosoever** **wishes** **to** **eat** **much** **must** **eat** **little** **.**
" 无论谁 愿望 到 吃 很多 必须 吃 小的 .

"想吃多的人，必须少吃。"

" [kɔːrˈnɑːroʊ] , [ɪn] [ˈseɪɪŋ] [ðɪs] ,
" **Cornaro** **,** **in** **saying** **this** **,**
" 科尔纳罗 , 在 说 这 ,

"科尔纳罗这样说，

[ment] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [wɪʃt] [tuː; tə] [iːt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [greɪt] [ˈmeni] [deɪz] — [ðæt] [ɪz] ,
meant **that** **if** **a** **man** **wished** **to** **eat** **for** **a** **great** **many** **days** **—** **that** **is** **,**
意思是 那 如果 一个 男人 希望 到 吃 为了 一个 伟大的 许多 天 — 那 是 ,

这意味着如果一个人想吃很多天——也就是说，

[dɪˈzaɪrd] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [laɪf] — [hiː; hi][mʌst; məst] [iːt] [ˈoʊnli][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] [iːtʃ] [deɪ] .
desired **a** **long** **life** **—** **he** **must** **eat** **only** **a** **little** **each** **day** **.**
想要的 一个 长的 生活 — 他 必须 吃 仅有的 一个 小的 每个 天 .

他渴望长寿——所以每天只能吃少量食物。

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW **TO** **EAT**
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ] [kjʊr] [fɔːr; fər] " [nəːvs]
A **CURE** **FOR** **"** **NERVES**
一个 治愈 为了 " 神经

治疗"神经衰弱"

" [baɪ]
" **By**
" 经过

"经过

['tɔməs] [klaːk] [ˈhɪŋkəl] , [em] . [diː] .
THOMAS **CLARK** **HINKLE** **,** **M** **.** **D** **.**
托马斯 克拉克 欣克尔 , M . D .

托马斯·克拉克·欣克尔，医学博士

[rændˌrɑːnt] [məkˈnæˌliː] & [ˈkʌmpəni]
RAND **McNALLY** **&** **COMPANY**
兰德公司 麦克纳利 & 公司

兰德麦克纳利公司

[ʃɪ'kɑ:goʊ] [nu:] [jɔ:k]
CHICAGO **NEW** **YORK**
芝加哥 新的 约克

芝加哥 纽约

['kɑ:piraɪt] , - , [baɪ]
Copyright **,** **1921** **,** **by**
版权 , - , 经过

版权所有，1921年，作者

[rænd,rɑ:nt] [mək'næ,li:] & ['kʌmpəni]
Rand **McNALLY** **&** **Company**
兰德 麦克纳利 & 公司

兰德麦克纳利公司

['kɑ:ntents]
Contents
内容

内容

[aɪ] . [wer] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz] -
I **.** **WHERE** **THE** **TROUBLE** **LIES** **12**
我 . 在哪里 这 麻烦 谎言 -

一、问题出在哪里 12

[i:] .
II **.**
二 .

二、

[haʊ] [tu:; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] -
HOW **TO** **OVERCOME** **THE** **TROUBLE** **29**
如何 到 克服 这 麻烦 -

如何克服困难 29

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III **.**
三、 .

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɔ:ŋ] ['daɪət]
RIGHT **AND** **WRONG** **DIET**
正确的 和 错误的 饮食

正确的饮食和错误的饮食

[fɔ:r; fər] ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l] -
FOR **NERVOUS** **PEOPLE** **53**
为了 紧张的 人们 -

致紧张人士 53

[ˌaɪ 'vi:] . ['vælju:] [ʌv; əv] ['aʊtdɔ:r] [laɪf] [ænd; ənd] ['eksərsaɪz] -
IV **.** **VALUE** **OF** **OUTDOOR** **LIFE** **AND** **EXERCISE** **77**
第四 . 价值 的 户外的 生活 和 锻炼 -

四、户外生活和运动的价值 77

[vi:] . [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɑ:n] ['wɜ:ri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] -
V **.** **EFFECT** **OF** **RIGHT** **LIVING** **ON** **WORRY** **AND** **UNHAPPINESS** **1076**
V . 影响 的 正确的 活的 在 担心 和 不快乐 -

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响 1076

" ['neɪtʃər] , [dɪ'zaɪərəs][tu:; tə] [prɪ'zɜ:rv] [mæn][ɪn] [gʊd] [helθ] [æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] ,
" **Nature** **,** **desirous** **to** **preserve** **man** **in** **good** **health** **as** **long** **as** **possible** **,**
" 自然 , 渴望 到 保存 男人 在 好的 健康 作为 长的 作为 可能的 ,

"大自然希望尽可能长时间地保持人类的健康，

[ˌɪnˈfɔrmz] [hɪm; ɪm] [hɜːrˈself] [haʊ] [hiː; hi] [ɪz] [tuː; tə] [ækt] [ɪn] [taɪm] [ʌv; əv] ['ɪlnəs] ; [fɔːr; fər] [ʃiː; ʃi] [ɪˈmiːdiətli]

informs	him	herself	how	he	is	to	act	in	time	of	illness	;	for	she	immediately
通知	他	她自己	如何	他	是	到	行为	在	时间	的	疾病	;	为了	她	立即地

[diˈpraivz] [hɪm; ɪm] ,

deprives	him	,
剥夺	他	,

她亲自告诉他生病时应该如何行事；因为她立刻剥夺了他的权利，

[wen] [sɪk] , [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [ɪn] ['ɔːrdər] [ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [iːt] [bʌt; bət] ['lɪt(ə)l] .

when	sick	,	of	his	appetite	in	order	that	he	may	eat	but	little	.
什么时候	生病的	,	的	他的	食欲	在	命令	那	他	可能	吃	但	小的	.

生病时，会抑制他的食欲，让他只能吃少量食物。

" — Cornaro7

"	—	Cornaro7
"	—	Cornaro7

—Cornaro7

[ðə; ði] [ˌɪntrəˈdʌkʃ(ə)n]

THE	INTRODUCTION
这	介绍

引言

[ðɪs] ['ɔːθər] - [fəˈzɪʃənz] [kjʊr] [fɔːr; fər] " [nəːvs] " ['vɪvɪdli] [riˈkɔːlz] [ðə; ði] [sɪmˈplɪsəti] [ʌv; əv] ['meθəd]

This	author	-	physician's	cure	for	"	nerves	"	vividly	recalls	the	simplicity	of	method
这	作者	-	医生的	治愈	为了	"	神经	"	生动地	召回	这	简单	的	方法

[ɪmˈplɔɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kəmˈpliːt] [ˌrestəˈreɪʃn] [tuː; tə] [helθ] [ʌv; əv] [wʌn] [ʌv; əv] ['oʊldən] [taɪm] [huːz] ['stɔːri]

employed	in	the	complete	restoration	to	health	of	one	of	olden	time	whose	story
受雇	在	这	完全的	恢复	到	健康	的	一	的	古老的	时间	谁	故事

[hæz; həz] [kʌm] ['rɪŋɪŋ] [daʊn] [ðə; ði] ['eɪdʒɪz] [ɪn] [ðə; ði] [bʊk] [ʌv; əv] [bʊks] .

has	come	ringing	down	the	ages	in	the	Book	of	Books	.
有	来	铃声	向下	这	年龄	在	这	书	的	图书	.

这位作者兼医生对"神经"的治疗，生动地回忆起古代一位病人完全恢复健康所采用的简单方法，他的故事在《圣经》中流传至今。

['neɪmən] , ['kæptɪn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hoʊst] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kɪŋ] [ʌv; əv] ['sirɪr] ,

Naaman	,	captain	of	the	host	of	the	king	of	Syria	,
乃曼	,	队长	的	这	主持人	的	这	国王	的	叙利亚	,

乃缦，叙利亚王军队的元帅，

[ə; eɪ] ['maɪti] [mæn] [ʌv; əv] ['vælər] [ænd; ənd] ['ɑːnərəb(ə)l] [ɪn] [ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv] [ɔːl] [men] ,

a	mighty	man	of	valor	and	honorable	in	the	sight	of	all	men	,
一个	强大的	男人	的	勇气	和	光荣的	在	这	视线	的	全部	男人	,

一位英勇无畏、备受世人尊敬的伟人。

[tɜːrnd] [əˈweɪ] [ɪn] [ə; eɪ] [reɪdʒ] [wen] [ɪˈlaɪʃə] , [ðə; ði] ['prɑːfɪt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] [haɪ] ,

turned	away	in	a	rage	when	Elisha	,	the	prophet	of	the	Most	High	,
转向	离开	在	一个	愤怒	什么时候	以利沙	,	这	先知	的	这	最多	高的	,

当至高者的先知以利沙出现时，他愤怒地转身离去。

[prɪˈskraɪbd] [fɔːr; fər] [hɪz; ɪz] [dred] ['mælədi] [ə; eɪ] ['remədi] [soʊ] ['sɪmp(ə)l] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [dɪˈspaɪzd] [ɪn] [hɪz; ɪz] [aɪz] .

prescribed	for	his	dread	malady	a	remedy	so	simple	that	it	was	despised	in	his	eyes	.
规定	为了	他的	恐惧	弊病	一个	补救	所以	简单的	那	它	曾是	被鄙视的	在	他的	眼睛	.

医生为他那可怕的疾病开了一种非常简单的药方，以至于他自己都觉得这种药方很可鄙。

[bʌt; bət] " [hɪz; ɪz] ['sɜːrvənt] [keɪm] [nɪr] [ænd; ənd] [sed] . . . - [ɪf] [ðə; ði] ['prɑːfɪt] [hæd; həd][bɪd] [ðiː] [duː]

But	"	his	servants	came	near	and	said	.	.	.	'	If	the	prophet	had	bid	thee	do
但	"	他的	仆人	来了	靠近	和	说	.	.	.	-	如果	这	先知	有	出价	你	做

[sʌm; səm] [greɪt] [θɪŋ] ,

some	great	thing	,
一些	伟大的	事物	,

但是他的仆人上前说："如果先知吩咐你做一件大事，

['wʊdɪst] [ðaʊ] [nɑːt][hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː] ? -

wouldest	thou	not	have	done	it	?	'
最	你	不是	有	完毕	它	?	-

难道你不会这么做吗?

" [ɪn] " [haʊ] [tuː; tə] [iːt] " [ðə; ði] ['ɔːθər] ['ɔfɜ-z] [ðə; ði] ['sʌfərər] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " [ə; eɪ] ['reməd i]

"	In	"	How	to	Eat	"	the	author	offers	the	sufferer	from	"	nerves	"	a	remedy
"	在	"	如何	到	吃	"	这	作者	优惠	这	患者	从	"	神经	"	一个	补救

[æz; əz]['sɪmp(ə)l][æz; əz] [ðæt] [ɪ'laɪʃə] ['ɔːfərd] ['neɪmən] .

as	simple	as	that	Elisha	offered	Naaman	.
作为	简单的	作为	那	以利沙	提供	乃曼	.

在《如何饮食》一书中，作者为患有"神经紧张"的人提供了一种与以利沙为乃缦提供的疗法一样简单的疗法。

[hiː; hi] ['gɪvz] [hɪm; ɪm][æn; ən] [ˌɑːpər'tuːnəti] [tuː; tə]['prɑːfɪt][baɪ][hɪz; ɪz] [wel] - ['testɪd] ['nɑːlɪdʒ] [ðæt]

He	gives	him	an	opportunity	to	profit	by	his	well	-	tested	knowledge	that
他	给予	他	一个	机会	到	利润	经过	他的	出色地	-	测试	知识	那

[ˌoʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd][rə'pɪdəti][ɪn] ['iːtɪŋ] [ɑːr; ər] ['ruːɪnəs] [tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd] ['ʃɔːrt(ə)n] [laɪf] .

overeating	and	rapidity	in	eating	are	ruinous	to	health	and	shorten	life	.
暴饮暴食	和	快速	在	吃	是	毁灭性的	到	健康	和	缩短	生活	.

他给了他一个利用自己久经考验的知识获利的机会，那就是暴饮暴食和进食过快对健康有害，会缩短寿命。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['seldəm] [ðæt] [ðer; ðər] ['emə,neɪts] [frʌm; frəm][ðə; ði][pen][ʌv; əv][ə; eɪ]['dɑːktər][ə; eɪ] [bʊk] [wɪtʃ] ,

It	is	seldom	that	there	emanates	from	the	pen	of	a	doctor	a	book	which	,
它	是	很少	那	那里	散发	从	这	笔	的	一个	医生	一个	书	哪个	,

医生笔下写出的一本书，很少是这样的:

[kən'sɜːrnɪŋ] ['eni] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪs'ɔːrdər] , ['minimaiziz][ðə; ði] ['efərts] [ʌv; əv][ðə; ði]['medɪk(ə)l] [præk'tɪʃənər] .

concerning	any	physical	disorder	,	minimizes	the	efforts	of	the	medical	practitioner	.
有关	任何	身体的	紊乱	,	最小化	这	努力	的	这	医疗的	实践者	.

对于任何身体疾病，都会降低医疗从业者的努力。

[waɪl] [ðɪs] ['ɔːθər] - [fɪ'zɪʃ(ə)n] ['gɪvz] [fʊl] ['kredɪt][tuː; tə][ðə; ði] [ˌkɑːnʃi'enʃəs] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər][ðə; ði]

While	this	author	-	physician	gives	full	credit	to	the	conscientious	physician	for	the
尽管	这	作者	-	医生	给予	满的	信用	到	这	尽责的	医生	为了	这

[greɪt] ['sɜːrvɪs] [hiː; hi][ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə]['rendər][ɪn][ɔːl] ['ʌðər] [sfiəz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [prə'feʃ(ə)n] ,

great	service	he	is	able	to	render	in	all	other	spheres	of	his	profession	,
伟大的	服务	他	是	有能力的	到	使成为	在	全部	其他	球体	的	他的	职业	,

虽然这位作者兼医生对尽职尽责的医生在其职业的其他所有领域所能做出的巨大贡献给予了充分的肯定，

[hiː; hi] ['hoʊlli] [dɪ'naɪz] [ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔːr; fər]['medɪk(ə)l] [ker] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] ,

he	wholly	denies	the	necessity	for	medical	care	in	cases	of	nervous	breakdown	,
他	完全	否认	这	必要性	为了	医疗的	关心	在	案例	的	紧张的	分解	,

[ænd; ənd][dɪ'skaʊnts, 'dɪˌskaʊnts] ['lɪbərəli] the8

and	discounts	liberally	the8
和	折扣	慷慨地	the8

他完全否认精神崩溃病例中需要医疗护理，并大肆贬低了8

['benɪfɪts] [tu:; tə][bi:; bi] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm] [prə'feʃən(ə)l] [əd'vaɪs] [ɪk'sept] [ɪn][soʊ][fɑ:r][æz; əz][ðə; ði]

benefits	to	be	derived	from	professional	advice	except	in	so	far	as	the
好处	到	是	衍生的	从	专业的	建议	除了	在	所以	远的	作为	这

['dɑ:ktər][ɪz][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['kaʊnsələr] [ænd; ənd]['dɪkteɪtər][æz; əz][tu:; tə] [wʌt] [ænd; ənd] [haʊ] [ænd; ənd]

doctor	is	the	patient's	counselor	and	dictator	as	to	what	and	how	and
医生	是	这	患者	顾问	和	独裁者	作为	到	什么	和	如何	和

[haʊ] [mʌtʃ] [hi:; hi][ʃæl; ʃəl] [i:t] [ænd; ənd] [drɪŋk] ,

how	much	he	shall	eat	and	drink	,
如何	很多	他	将	吃	和	喝	,

除了医生充当病人的顾问和独裁者，决定病人吃什么、怎么吃、吃多少之外，从专业建议中获得的益处是不存在的。

[ænd; ənd][ðə; ði] [wei] [hi:; hi][ʃæl; ʃəl] [ɪm'plɔɪ] [hɪz; ɪz][taɪm] .

and	the	way	he	shall	employ	his	time	.
和	这	方式	他	将	采用	他的	时间	.

以及他将如何安排自己的时间。

['eni] ['dɪskɔ:rs] [ɪz]['væljuəb(ə)l] [wɪtʃ] [in'saits] [ə; eɪ][mæn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] [mɑ:rkt] ['tendənsi] [tu:; tə]

Any	discourse	is	valuable	which	incites	a	man	having	a	marked	tendency	to
任何	话语	是	有价值的	哪个	煽动	一个	男人	拥有	一个	标记	趋势	到

[dɪ'presɪŋ] ,

depressing	,
沉闷	,

任何能激发有明显抑郁倾向的人的言论都是有价值的。

['mɔ:rbɪd][aɪ'di:əz] , [tu:; tə][rɪd] [hɪm'self] [ʌv; əv][ðem; ðəm] .

morbid	ideas	,	to	rid	himself	of	them	.
病态的	想法	,	到	摆脱	他自己	的	他们	.

为了摆脱这些病态的想法，他必须这样做。

['draɪv, 'dɑ:ktɝ] . ['hɪŋkəl] ['hɛlps] [ðə; ði] ['sʌfərər] [tu:; tə][geɪn] [ðæt] ['kɑ:nfɪdəns] [ænd; ənd] [tʃɪr] [wɪtʃ]

Dr	.	Hinkle	helps	the	sufferer	to	gain	that	confidence	and	cheer	which
博士	.	欣克尔	帮助	这	患者	到	获得	那	信心	和	欢呼	哪个

[rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv]['sɜ:rt(ə)n] [ɪ'mju:nəti] [frʌm; frəm] ['dredɪd] ['ɪlz][ænd; ənd]['pɑ:zətɪv]

result	from	knowledge	of	certain	immunity	from	dreaded	ills	and	positive
结果	从	知识	的	肯定	免疫	从	令人恐惧的	疾病	和	积极的

[ə'ʃʊrəns] [ʌv; əv] [rɪ'kʌvəri] [baɪ] [mɪr] [ˌregju'leɪʃn] [ʌv; əv] [fu:d] [ɔ:r] [ɪm'plɔɪmənt] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði][laɪnz]

assurance	of	recovery	by	mere	regulation	of	food	or	employment	along	the	lines
保证	的	恢复	经过	仅仅	规定	的	食物	或者	就业	沿着	这	线条

[ʌv; əv]['sɪmp(ə)l] ,

of	simple	,
的	简单的	,

欣克尔医生帮助患者重拾信心和快乐，这种信心和快乐源于他们知道自己对可怕的疾病有一定的免疫力，并且只要按照简单的方式调节饮食或工作，就能积极地康复。

['evrideɪ] ['lɪvɪŋ] .

everyday	living	.
每天	活的	.

日常生活。

[bʌt; bət] [ðæt] [ə'loʊn][ɪz][nɑ:t] [sə'fɪʃ(ə)nt] .

But	that	alone	is	not	sufficient	.
但	那	独自的	是	不是	充足的	.

但这还不够。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [meɪd] [kwaɪt] [klɪr] [ðæt] [noʊ][wʌn] [θɪŋ] [baɪ][ɪt'self] [wɪl] [ɪn'ʃʊr] [ə; eɪ] [kjʊr] [ʌv; əv] " [nə:vs] .

It	is	made	quite	clear	that	no	one	thing	by	itself	will	insure	a	cure	of	"	nerves	.
它	是	制成	相当	清除	那	不	一	事物	经过	本身	将要	保证	一个	治愈	的	"	神经	.

已经明确指出，没有任何一种方法能够单独治愈"神经衰弱"。

" [ðə; ði] [kjʊr] [mʌst; məst] [kʌm] [θruː] ['kɑːmən] [sens] [ig'zəːtid] [ə'lɔːŋ] ['sevrəl] [rɪ'leɪtɪd] ['ævəˌnjʊs]

"	The	cure	must	come	through	common	sense	exerted	along	several	related	avenues
"	这	治愈	必须	来	通过	常见的	感觉	施加	沿着	一些	有关的	途径

[ʌv; əv] [ɪn'devər] .

of	endeavor	.
的	努力	.

“治愈之道必须通过运用常识，在几个相关的努力途径中来实现。”

[noʊ] ['mætər] [haʊ] ['stedfæstli] [wʌn] [meɪ] [əd'hɪr] [tuː; tə][də'rekʃ(ə)nz][æz; əz][tuː; tə] [əb'steɪnɪŋ] [frʌm; frəm]

No	matter	how	steadfastly	one	may	adhere	to	directions	as	to	abstaining	from
不	事情	如何	坚定不移	一	可能	粘着	到	方向	作为	到	禁欲	从

['hɑːrmf(ə)l] [fuːd] [ænd; ənd][ɪn'dʒʊriəs] ['meθədz] [ʌv; əv] [pɑː'teɪkɪŋ] [ʌv; əv] [ðoʊz] [fuːdz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər]

harmful	food	and	injurious	methods	of	partaking	of	those	foods	which	are
有害	食物	和	有害的	方法	的	参与	的	那些	食物	哪个	是

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ,

beneficial	,
有利	,

无论一个人多么坚定地遵守戒除有害食物和避免以有害方式食用有益食物的指导，

[ɪf] [hiː; hi][s'pendz][ðə; ði]['lɑːrdʒər]['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][hɪz; ɪz][taɪm]['aɪdli] ['rɑːkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] [kən'viːniənt] [ɑːrm]

if	he	spends	the	larger	portion	of	his	time	idly	rocking	in	a	convenient	arm
如果	他	花费	这	更大的	部分	的	他的	时间	闲散地	摇滚	在	一个	方便的	手臂

[tʃer] ,

chair	,
椅子	,

如果他大部分时间都无所事事地坐在舒适的摇椅上，

[ɪg'zɜːrtɪŋ] ['niːðər] ['bɑːdi][nɔːr][maɪnd][nɔːr] [wɪl] ,

exerting	neither	body	nor	mind	nor	will	,
施力	两者都不	身体	也不	头脑	也不	将要	,

既不费力，也不费脑，更不费意志。

[ðæt] [wɪtʃ] [maɪt] [biː; bi] [geɪnd] [baɪ]['prɑːpər][nuː'trɪʃ(ə)n] [ɪz] ['lɑːrdʒli] ['nʌləˌfaɪd] [baɪ] [læk] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l]

that	which	might	be	gained	by	proper	nutrition	is	largely	nullified	by	lack	of	physical
那	哪个	可能	是	获得	经过	恰当的	营养	是	很大程度上	无效	经过	缺少	的	身体的

['eksərsaɪz][ænd; ənd]['ment(ə)l][æk'tɪvəti] .

exercise	and	mental	activity	.
锻炼	和	精神的	活动	.

缺乏体育锻炼和脑力活动，很大程度上抵消了合理营养所带来的益处。

[ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [meɪ] [sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ][spɜːr][tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdɪli][self] - [dɪ'naɪəl][ænd; ənd][self] -

That	this	little	book	may	serve	as	a	spur	to	the	bodily	self	-	denial	and	self	-
那	这	小的	书	可能	服务	作为	一个	刺	到	这	身体上的	自己	-	拒绝	和	自己	-

[rɪ'preʃ(ə)n] [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ænd; ənd]['spɪrɪtʃuəl]['ʌplɪft] [wɪtʃ] [meɪk] [fɔːr; fər] ['kærəktər] -

repression	and	the	intellectual	and	spiritual	uplift	which	make	for	character	-
抑制	和	这	知识分子	和	精神	提升	哪个	制作	为了	特点	-

['bɪldɪŋ] ,

building	,
建筑	,

希望这本小册子能够激励人们在身体上进行自我克制和自我压抑，并在智力和精神上得到提升，从而塑造品格。

[ɪz][ðə; ði] ['veri] ['evɪdənt] [goʊl][ʌv; əv][ɪts] ['raɪtər] .

is	the	very	evident	goal	of	its	writer	.
是	这	非常	明显	目标	的	它是	作家	.

这是作者非常明显的意图。

[frʌm; frəm][self] - [ə'næləsɪs][ænd; ənd][self] - [kjʊr] he9

From	self	-	analysis	and	self	-	cure	he9
从	自己	-	分析	和	自己	-	治愈	he9

从自我分析和自我治疗中他9

[hæz; həz] [wɜːrkt] [aʊt] [ə; eɪ] [fə'lɑːsəfi] — [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɔːr][ɑːrt] — [baɪ] [wɪtʃ] [ðoʊz] [ə'flɪktɪd]

has	worked	out	a	philosophy	—	a	system	or	art	—	by	which	those	afflicted
有	工作	出去	一个	哲学	—	一个	系统	或者	艺术	—	经过	哪个	那些	受苦的

[wɪð; wɪθ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] [meɪ] [biː; bi] [hiːld] .

with	nervous	breakdown	may	be	healed	.
和	紧张的	分解	可能	是	已治愈	.

他已经发展出一套哲学——一种体系或艺术——可以用来治愈那些患有精神崩溃的人。

[ænd; ənd][baɪ] ['pʊtɪŋ] ['ɪntuː][prɪnt][ðə; ðɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['præktɪk(ə)l]

And	by	putting	into	print	the	result	of	his	practical
和	经过	推杆	进入	打印	这	结果	的	他的	实际的

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ɪn]['daɪət][ænd; ənd]['eksərsaɪz][hiː; hi][hæz; həz]

experiments	in	diet	and	exercise	he	has
实验	在	饮食	和	锻炼	他	有

['brɔːdnd] [ɪ'meʒərəbli] [ðə; ðɪ][skoʊp][ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['helpflnəs] [tuː; tə][ɔːl] - ['sʌfərəz]

broadened	immeasurably	the	scope	of	his	helpfulness	to	all	nervebound	sufferers
扩大	无法估量	这	范围	的	他的	乐于助人	到	全部	-	受害者

[baɪ] ['pleɪsɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ðer; ðər] [riːtʃ] [ðə; ðɪ] ['sɪmplɪst] [ʌv; əv] ['meʒərz] [baɪ] [wɪtʃ] [rɪ'liːs] [ɪz] [sɪ'kjʊrd]

by	placing	within	their	reach	the	simplest	of	measures	by	which	release	is	secured
经过	放置	之内	他们的	抵达	这	最简单的	的	措施	经过	哪个	发布	是	安全

[frʌm; frəm][ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] ['hoʊlli] [ˌɪnkə'pæsɪˌteɪts][fɔːr; fər] ['æktɪv] ['sɜːrvɪs] [ɔːr]['iːv(ə)n][fɔːr; fər]

from	a	condition	which	wholly	incapacitates	for	active	service	or	even	for
从	一个	状况	哪个	完全	使丧失能力	为了	积极的	服务	或者	甚至	为了

['kwaɪət] ,

quiet	,
安静的	,

他将自己在饮食和锻炼方面的实践实验结果付诸笔端，极大地扩展了自己对所有神经衰弱患者的帮助范围，使他们能够采取最简单的措施来摆脱这种完全丧失积极服务能力甚至安享晚年的疾病。

['evrideɪ] ['juːsflnəs] .

everyday	usefulness	.
每天	用处	.

日常实用性。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ðɪ] [θɪŋz] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['hɪŋkəl] [əd'vaiziz][ɑːr; ər][soʊ] ['kɑːmənpleɪs] ,

It	is	because	the	things	Dr	.	Hinkle	advises	are	so	commonplace	,
它	是	因为	这	事物	博士	.	欣克尔	建议	是	所以	平凡	,

这是因为欣克尔医生提出的建议太过普通。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ðɪ]['duːɪŋ] [ʌv; əv][ðem; ðəm] [deɪ]['æftər] [deɪ] , [jɪr] [ɪn][ænd; ənd] [jɪr] [aʊt] ,

and	because	the	doing	of	them	day	after	day	,	year	in	and	year	out	,
和	因为	这	正在做	的	他们	天	后	天	,	年	在	和	年	出去	,

并且因为日复一日、年复一年地做这些事，

[ɪz][soʊ] [mə'nɑːtənəs] , [ðæt] ['piːp(ə)l] [wɪl] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə][ˌdɪsrɪ'gɑːrd][ɔːr] [meɪk] [laɪt] [ʌv; əv]

is	so	monotonous	,	that	people	will	be	tempted	to	disregard	or	make	light	of
是	所以	单调	,	那	人们	将要	是	受诱惑	到	漠视	或者	制作	光	的

[ðer; ðər] ['helpflnəs] .

their	helpfulness	.
他们的	乐于助人	.

如此单调乏味，以至于人们会忍不住忽视或轻视它们的帮助作用。

[bʌt; bət][ðə; ðɪ] ['kɑːmənpleɪs] [θɪŋz] [wɪtʃ] [meɪk] [ʌp][laɪf][ɑːr; ər][ɔːl][ɪm'pɔːrt(ə)nt] ,

But	the	commonplace	things	which	make	up	life	are	all	important	,
但	这	平凡	事物	哪个	制作	向上	生活	是	全部	重要的	,

但构成生活的那些平凡事物都很重要。

[æz; əz] ['suːzn] ['kuːlɪdʒ] [hæz; həz][soʊ]['æptli] [ɪk'sprest] [ɪn] [ðiːz] [laɪnz] [wɪtʃ] ['fitiŋli] ['ɪləstreɪt]

as	Susan	Coolidge	has	so	aptly	expressed	in	these	lines	which	fittingly	illustrate
作为	苏珊	柯立芝	有	所以	恰当地	表达	在	这些	线条	哪个	恰如其分	阐明

[ðə; ði] ['ɔθɝz] [θɔːt] :

the	author's	thought	:
这	作者的	想法	:

正如苏珊·库利奇在以下几行话中恰如其分地表达的那样，这些话也恰当地说明了作者的思想：

" [ðə; ði] ['kɑːmənpleɪs] [sʌn] [ɪn][ðə; ði] ['kɑːmənpleɪs] [skaɪ]

"	The	commonplace	sun	in	the	commonplace	sky
"	这	平凡	太阳	在	这	平凡	天空

“平凡天空中的平凡太阳”

[meɪks] [ʌp][ðə; ði] ['kɑːmənpleɪs] [deɪ] .

Makes	up	the	commonplace	day	.
制作	向上	这	平凡	天	.

构成平凡的一天。

[ðə; ði] [muːn] [ænd; ənd][ðə; ði][stɑːrz][ɑːr; ər] ['kɑːmənpleɪs] [θɪŋz] ,

The	moon	and	the	stars	are	commonplace	things	,
这	月亮	和	这	明星	是	平凡	事物	,

月亮和星星都是寻常之物。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['flaʊər] [ðæt] [bluːmz] [ænd; ənd][ðə; ði][bɜːrd] [ðæt] [sɪŋz] ;

And	the	flower	that	blooms	and	the	bird	that	sings	;
和	这	花	那	花朵	和	这	鸟	那	唱歌	;

还有盛开的花朵和歌唱的鸟儿；

[bʌt; bət][dɑːrk][wɜːr; wər][ðə; ði][wɜːrld] , [ænd; ənd][sæd]['aʊər; ɑːr][lɑːt]

But	dark	were	the	world	,	and	sad	our	lot
但	黑暗的	是	这	世界	,	和	伤心	我们的	很多

但世界如此黑暗，我们的命运如此悲惨。

[ɪf] [ðə; ði] ['flaʊərz] [feɪld] , [ænd; ənd][ðə; ði] [sʌn] [ʃoʊn] [nɑːt] ;

If	the	flowers	failed	,	and	the	sun	shone	not	;
如果	这	花朵	失败的	,	和	这	太阳	闪耀	不是	;

如果花朵凋零，阳光也不普照；

[ænd; ənd][gɑːd] , [huː] ['stʌdiz] [iːtʃ] ['seprət] [soʊl] ,

And	God	,	who	studies	each	separate	soul	,
和	上帝	,	WHO	研究	每个	分离	灵魂	,

而上帝，祂审视着每一个独立的灵魂，

[aʊt] [ʌv; əv] ['kɑːmənpleɪs] [laɪvz; lɪvz] [meɪks] [hɪz; ɪz] ['bjuːtɪf(ə)l] [hoʊl] .

Out	of	commonplace	lives	makes	his	beautiful	whole	.
出去	的	平凡	生活	制作	他的	美丽的	所有的	.

平凡的生活造就了他美丽而完整的作品。

" [ˌaɪ 'tiː] ['ðerfɔːr] [bi'huːv] [ðə; ði] ['sʌfərər] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " [ænd; ənd] [ðæt] [greɪt] [hoʊst][ʌv; əv]

"	It	therefore	behooves	the	sufferer	from	"	nerves	"	and	that	great	host	of
"	它	所以	理应	这	患者	从	"	神经	"	和	那	伟大的	主持人	的

['ʌðər] [huː] [ɑːr; ər][ɪn]['deɪndʒər][ʌv; əv][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] [ɪf] [ðeɪ] [duː][nɑːt] ['spiːdəli] [mend]

others	who	are	in	danger	of	a	nervous	breakdown	if	they	do	not	speedily	mend
其他的	WHO	是	在	危险	的	一个	紧张的	分解	如果	他们	做	不是	迅速地	修补

[ðer; ðər] [weɪz] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['lɪvɪŋ] ,

their	ways	of	eating	and	living	,
他们的	方式	的	吃	和	活的	,

因此，患有“神经衰弱”的人以及其他许多如果不能尽快改变饮食和生活方式而有精神崩溃危险的人，都应该尽快采取行动。

[tuː; tə] [hiːd] [ðə; ði] kindly10

to	heed	the	kindly10
到	注意	这	kindly10

听从好心人的10

[ˌædməˈnɪʃənz] [ænd; ənd] [ˈfɑːloʊ] [ðə; ði] [ˈpriːˌsɛpts] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˈɔːθər] [huː] [ˈpræktɪsɪz] [wʌt] [hiː; hi]

admonitions	and	follow	the	precepts	of	this	author	who	practices	what	he
告诫	和	跟随	这	戒律	的	这	作者	WHO	实践	什么	他

[priːtʃiz] .

preaches	.
布道	.

谨遵这位言行一致的作者的劝诫和教诲。

[baɪ] [pərˈsɪstəntli] [ˈduːɪŋ] [ˈkɑːmənpleɪs] [θɪŋz] [ɪn][ðə; ði][moʊst] [ˈkɑːmənpleɪs] [weɪ] ,

By	persistently	doing	commonplace	things	in	the	most	commonplace	way	,
经过	持续地	正在做	平凡	事物	在	这	最多	平凡	方式	,

通过持续不断地以最普通的方式做普通的事情，

[ˈkiːpɪŋ] [ˈevər][ɪn][maɪnd][ðə; ði] [greɪt] [ˈɑːbdʒekts][tuː; tə][biː; bi] [əˈteɪnd] [ˌðerˈbaɪ] — [gʊd] [helθ] ,

keeping	ever	in	mind	the	great	objects	to	be	attained	thereby	—	good	health	,
保持	曾经	在	头脑	这	伟大的	对象	到	是	已达到	从而	—	好的	健康	,

[gʊd] [tʃɪr] ,

good	cheer	,
好的	欢呼	,

始终牢记由此可以达到的伟大目标——健康、快乐，

[ænd; ənd] [ɪnˈkriːst] [ˈjuːsflnəs] [θruːˈaʊt] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [laɪf] — [ðə; ði] [ˈriːdər] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˈlɪt(ə)l]

and	increased	usefulness	throughout	a	long	life	—	the	reader	of	this	little
和	增加	用处	自始至终	一个	长的	生活	—	这	读者	的	这	小的

[ˈtriːtɪs] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ ˈtiː] [wɜːrθ] [ˈmeni] ,

treatise	will	find	it	worth	many	,
论文	将要	寻找	它	值得	许多	,

并且在漫长的一生中不断增加其用途——读者会发现这篇小论文很有价值。

[ˈmeni] [taɪmz] [ɪts] [saɪz] , [weɪt] , [ænd; ənd] [bʌlk] .

many	times	its	size	,	weight	,	and	bulk	.
许多	时代	它是	尺寸	,	重量	,	和	大部分	.

体积、重量和重量是它的很多倍。

[ænd; ənd] [ˈhiːdɪŋ] [ðə; ði] [ˈɔθɝz] [ˌædməˈnɪʃ(ə)n] , " [goʊ] [ðaʊ] [ænd; ənd][duː] [ˈlaɪkwaɪz] ,

And	heeding	the	author's	admonition	,	"	Go	thou	and	do	likewise	,
和	听从	这	作者的	警告	,	"	去	你	和	做	同样地	,

谨遵作者的劝诫，“你去照样做吧”，

" [hiː; hi] [wɪl] [nɑːt] [ˈʃɔːrt(ə)n] [hɪz; ɪz][laɪf][ɔːr] [luːz] [ˌaɪ ˈtiː] [ˌɔːltəˈgeðər] [ɪn] [ˈfruːtləs] [kwests] [fɔːr; fər][ðə; ði]

"	he	will	not	shorten	his	life	or	lose	it	altogether	in	fruitless	quests	for	the
"	他	将要	不是	缩短	他的	生活	或者	失去	它	共	在	徒劳无功	任务	为了	这

[streŋθ] [ænd; ənd] [nɜːrv] [ˈvɪgər] [wɪtʃ] [ˈkɑːnstəntli] [ɪˈluːd] [hɪm; ɪm][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ʌv; əv] [læk] [ʌv; əv][self]

strength	and	nerve	vigor	which	constantly	elude	him	because	of	lack	of	self
力量	和	神经	活力	哪个	不断地	躲避	他	因为	的	缺少	的	自己

- [kənˈtroʊl][ænd; ənd] [ˈfeɪljər] [tuː; tə][pərˈsɪst][ɪn][ðə; ði]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət] [ˌefɪˈkeɪʃəs] ['meʒərz] [ʌv; əv]

-	control	and	failure	to	persist	in	the	simple	but	efficacious	measures	of
-	控制	和	失败	到	坚持	在	这	简单的	但	有效的	措施	的

[rɪˈliːf] [hɪr] [ˈautlaɪnd] .

relief	here	outlined	.
宽慰	这里	概述	.

“他不会因为缺乏自制力和未能坚持执行这里概述的简单但有效的缓解措施而不断失去力量和精力，从而缩短自己的寿命或彻底失去生命。

[em] . [ef] . [es] . -
M . F . S . 1112
M . F . S . -

MFS1112

[aɪ] . [wer] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz]
I . WHERE THE TROUBLE LIES
我 . 在哪里 这 麻烦 谎言

一、问题出在哪里

" [wʌt] [wiː; wi] [liːv] ['æftər] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['hɑːrti] [miːl] [dʌz] [juː 'es] [mɔːr] [gʊd] [ðæn; ðən] [wʌt]
" What we leave after making a hearty meal does us more good than what
" 什么 我们 离开 后 制作 一个 爽朗 一顿饭 做 我们 更多的 好的 比 什么
[wiː; wi][hæv; həv] ['iːtn] .
we have eaten .
我们 有 吃 .

"我们做完一顿丰盛的饭菜后剩下的东西，比我们吃掉的东西更有益于我们。"

" — Cornaro13
" — Cornaro13
" — Cornaro13

—Cornaro13

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW TO EAT
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ] [kjʊr] [fɔːr; fər] " [nəːvs]
A CURE FOR " NERVES
一个 治愈 为了 " 神经

治疗"神经衰弱"

" [aɪ] . [wer] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz]
" I . WHERE THE TROUBLE LIES
" 我 . 在哪里 这 麻烦 谎言

"一、问题出在哪里

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] ['oʊvər] ['twenti] ['jɪrz] [sɪns] [aɪ][hæd; həd][maɪ][fɜːrst] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] .
It is now over twenty years since I had my first nervous breakdown .
它 是 现在 超过 二十 年 自从 我 有 我的 第一的 紧张的 分解 .

距离我第一次精神崩溃已经过去二十多年了。

[ə'baʊt] [ten] ['jɪrz] ['leɪtər][aɪ][hæd; həd] [ə'nʌðər] , [fɑːr] [wɜːrs] [ðæn; ðən][ðə; ði][fɜːrst][wʌn] .
About ten years later I had another , far worse than the first one .
关于 十 年 之后 我 有 其他 , 远的 更糟 比 这 第一的 一 .

大约十年后，我又得了一次病，这次比第一次严重得多。

[ðə; ði][fɜːrst]['læstɪd][sɪks] [mʌnθs] ; [ðə; ði]['sekənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] [ðæn; ðən] [tuː] [ænd; ənd][wʌn][hæf]
The first lasted six months ; the second a little more than two and one half
这 第一的 持续 六 几个月 ; 这 第二 一个 小的 更多的 比 二 和 一 一半
['jɪrz] .
years .
年 .

第一次持续了六个月；第二次持续了两年半多一点。

['daʊtləs] [ɪf] [aɪ][hæd; həd][nɑːt][ɪn][ðə; ði]['streɪndʒɪst] [wei] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] [faʊnd] [aʊt] [haʊ] [tuː; tə] [kjʊr]
Doubtless if I had not in the strangest way in the world found out how to cure
毫无疑问 如果 我 有 不是 在 这 最奇怪的 方式 在 这 世界 成立 出去 如何 到 治愈
[maɪ'self][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv]['læstɪd] [ʌn'tɪl] [naʊ] ,
myself it would have lasted until now ,
我 它 会 有 持续 直到 现在 ,

毫无疑问，如果我没有以世界上最奇特的方式找到治愈自己的方法，这种病可能还会持续到现在。

[ən'les] [deθ] [ɪn][ðə; ði] ['miːntaɪm] [hæd; həd] [kʌm] [tuː; tə][maɪ] [rɪ'liːf] .

unless	death	in	the	meantime	had	come	to	my	relief	.
除非	死亡	在	这	与此同时	有	来	到	我的	宽慰	.

除非死亡在此期间降临，让我解脱。

[bʌt; bət] [raɪt] [hɪr] [aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər][sʌm; səm] [nuː] [ɔːr]

But	right	here	I	want	to	say	that	if	you	are	looking	for	some	new	or
但	正确的	这里	我	想	到	说	那	如果	你	是	寻找	为了	一些	新的	或者

[mɪ'rækjələs] ['triːtmənt] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] [ʌn'fɔːrtʃənət] ['piːp(ə)l][juː; jʊ] [maɪt] [æz; əz] [wel] [kloʊz][ðə; ði]

miraculous	treatment	for	such	unfortunate	people	you	might	as	well	close	the
神奇	治疗	为了	这样的	不幸	人们	你	可能	作为	出色地	关闭	这

[bʊk] [naʊ] ,

book	now	,
书	现在	,

但我想在此说明，如果你在寻找针对这些不幸患者的某种新的或奇迹般的治疗方法，那么你最好现在就此打住。

[fɔːr; fər][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] .

for	you	will	be	disappointed	.
为了	你	将要	是	失望的	.

你会失望的。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [kjʊr] [fɔːr; fər] " [nəːvs] " [bʌt; bət][ðə; ði] [kjʊr] [ɪz][æz; əz][oʊld][æz; əz][ðə; ði][wɜːrld] .

There	is	a	cure	for	"	nerves	"	but	the	cure	is	as	old	as	the	world	.
那里	是	一个	治愈	为了	"	神经	"	但	这	治愈	是	作为	老的	作为	这	世界	.

神经紧张是有治疗方法的，但这种治疗方法与世界一样古老。

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ] [pʊr] [dɪ'luːdɪd] ['mɔːtəlz] — ['dɑːktɝz] [ɪn'kluːdɪd] — [ɪz] , we14

The	trouble	with	poor	deluded	mortals	—	doctors	included	—	is	,	we14
这	麻烦	和	贫穷的	妄想	凡人	—	医生	包括	—	是	,	we14

可怜的、受蒙蔽的凡人——包括医生在内——的问题在于，我们14

[ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['mɪrək(ə)l][tuː; tə] [kjʊr] [ˌjuː 'es] ,

are	constantly	looking	for	a	miracle	to	cure	us	,
是	不断地	寻找	为了	一个	奇迹	到	治愈	我们	,

我们一直在寻找能够治愈我们的奇迹，

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi] [lʊk] [bæk] [ɑːn][ɔːl][ðə; ði]['riːəl] ['kjʊrz] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv]['evər] [hɜːrd] [ə'baʊt] ,

but	if	we	look	back	on	all	the	real	cures	that	we	have	ever	heard	about	,
但	如果	我们	看	后退	在	全部	这	真实的	治愈	那	我们	有	曾经	听到	关于	,

但如果我们回顾一下我们曾经听说过的所有真正有效的疗法，

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][faɪnd] [ðeɪ] [wɜːr; wər][æz; əz]['sɪmp(ə)l][æz; əz][ðə; ði] [sʌn] [ɔːr][ðə; ði][reɪn] .

we	shall	find	they	were	as	simple	as	the	sun	or	the	rain	.
我们	将	寻找	他们	是	作为	简单的	作为	这	太阳	或者	这	雨	.

我们会发现它们就像太阳或雨水一样简单。

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [neɪm] [ʌv; əv] ['kɑːmən] [sens] [let][ˌem 'iː][æsk] :

And	in	the	name	of	common	sense	let	me	ask	:
和	在	这	姓名	的	常见的	感觉	让	我	问	:

凭着常识，我想问：

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['dɪfrəns] [haʊ] [wiː; wi][ɑːr; ər] [kjʊr] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər] [kjʊr] [ænd; ənd][ɑːr; ər] ['hæpi]

what	is	the	difference	how	we	are	cured	if	we	are	cured	and	are	happy
什么	是	这	不同之处	如何	我们	是	治愈	如果	我们	是	治愈	和	是	快乐的

[æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ?

as	a	result	of	it	?
作为	一个	结果	的	它	?

如果我们被治愈并且因此感到快乐，那么我们被治愈的方式有什么区别?

['iznt] [ðæt] [ɪ'nʌf] ?

Isn't	that	enough	?
不是	那	足够的	?

难道这还不够吗?

[moʊst]['sɜːrt(ə)nli][ˌaɪ 'tiː][ɪz] .

Most	**certainly**	**it**	**is**	**.**
最多	当然	它	是	.

的确如此。

[ænd; ənd] [naʊ] , [æz; əz][wiː; wi] ['dʒɜːrni] [ə'lɔːŋ] [θruː] [ðə; ðiː]['peɪdʒɪz][ʌv; əv] [ðɪs] [bʊk] ,

And	**now**	**,**	**as**	**we**	**journey**	**along**	**through**	**the**	**pages**	**of**	**this**	**book**	**,**
和	现在	,	作为	我们	旅行	沿着	通过	这	页面	的	这	书	,

现在，让我们一起翻阅这本书吧。

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [ðiːz] [wɜːrdz][hæv; həv] [bɪn] ['rɪt(ə)n] [baɪ][wʌn] [huː] [hæz; həz]

I	**want**	**you**	**to**	**know**	**that**	**these**	**words**	**have**	**been**	**written**	**by**	**one**	**who**	**has**
我	想	你	到	知道	那	这些	字	有	到过	书面	经过	一	WHO	有

['nʌθɪŋ] [tuː; tə] ['ɔːfər] [juː; jʊ] [ɪk'sept] ['hjuːmən] [ɪk'spɪriəns] .

nothing	**to**	**offer**	**you**	**except**	**human**	**experience**	**.**
没有什么	到	提供	你	除了	人类	经验	.

我想让你们知道，这些话出自一个除了人生经验之外一无所有的人之手。

[æz; əz][wiː; wi][proʊ'siːd][juː; jʊ] [wɪl] ['noʊtɪs] [ðæt] ['evri] ['steɪtmənt] [ɪz] [trə'mendəsli] ['pɑːzətɪv] .

As	**we**	**proceed**	**you**	**will**	**notice**	**that**	**every**	**statement**	**is**	**tremendously**	**positive**	**.**
作为	我们	继续	你	将要	注意	那	每一个	陈述	是	非常	积极的	.

随着我们继续往下看，你会发现每一句话都非常积极正面。

[wen] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [bɪn] [θruː] [ðɪs] ['lɪtərəl] [hel] [ʌv; əv] " [nəːvs] " [hiː; hi] [noʊz] [ɔːl] [ə'baʊt]

When	**a**	**man**	**has**	**been**	**through**	**this**	**literal**	**hell**	**of**	**"**	**nerves**	**"**	**he**	**knows**	**all**	**about**
什么时候	一个	男人	有	到过	通过	这	文字	地狱	的	"	神经	"	他	知道	全部	关于

[ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [wʌt] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] .

it	**and**	**what**	**can**	**be**	**done**	**for**	**it**	**.**
它	和	什么	能	是	完毕	为了	它	.

当一个人真正经历过这种"神经紧张"的地狱般的体验后，他就会明白其中的滋味以及可以采取的应对措施。

[ænd; ənd][soʊ] [wen] [aɪ] [tel] [juː; jʊ][ðə; ðiː] [θɪŋz] [juː; jʊ][mʌst; məst][duː][tuː; tə][get] [wel] [ænd; ənd] [steɪ]

And	**so**	**when**	**I**	**tell**	**you**	**the**	**things**	**you**	**must**	**do**	**to**	**get**	**well**	**and**	**stay**
和	所以	什么时候	我	告诉	你	这	事物	你	必须	做	到	得到	出色地	和	停留

[wel] ,

well	**,**
出色地	,

所以，当我告诉你为了康复和保持健康你必须做的事情时，

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][tuː; tə][ˌʌndər'stænd] [ðæt] [aɪ] [noʊ] .

I	**want**	**you**	**to**	**understand**	**that**	**I**	**know**	**.**
我	想	你	到	理解	那	我	知道	.

我希望你明白我知道。

[ðer; ðər][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] [noʊ] ['θiːəri] [tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] .

There	**is**	**absolutely**	**no**	**theory**	**to**	**be**	**found**	**in**	**these**	**pages**	**.**
那里	是	绝对地	不	理论	到	是	成立	在	这些	页面	.

这些篇幅里完全找不到任何理论。

[ɪf] [juː; jʊ] put15

If	**you**	**put15**
如果	你	put15

如果你输入15

[jʊr; jər]['fɪŋgər][ɪn][ðə; ðiː]['faɪər][juː; jʊ][bɜːrn][ˌaɪ 'tiː] .

your	**finger**	**in**	**the**	**fire**	**you**	**burn**	**it**	**.**
你的	手指	在	这	火	你	烧伤	它	.

手指伸进火里会被烧伤。

[juː; jʊ][dəunt][hæv; həv][tuː; tə] [teɪk] [jʊr; jər]['fɪŋgər] [aʊt] [ʌv; əv][ðə; ðiː]['faɪər] ,

You	**don't**	**have**	**to**	**take**	**your**	**finger**	**out**	**of**	**the**	**fire**	**,**
你	不	有	到	拿	你的	手指	出去	的	这	火	,

你不必把手指从火里拿出来，

[kɔːl][ɪn][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['lɜːrnɪd] ['dʒent(ə)lmən][ænd; ənd] [seɪ] [tuː; tə][ðem; ðəm] :

call	in	a	lot	of	learned	gentlemen	and	say	to	them	:
称呼	在	一个	很多	的	学习	先生们	和	说	到	他们	:

召集许多博学的绅士，对他们说：

" [naʊ] [tel] [ˌem 'iː][jʊr; jər]['kændɪd][ə'pɪnjən] [ə'baʊt][maɪ]['fɪŋgər] .

"	Now	tell	me	your	candid	opinion	about	my	finger	.
"	现在	告诉	我	你的	坦率	观点	关于	我的	手指	.

现在请你坦诚地告诉我你对我的手指的看法。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː] [bəːnd] [ɔːr][ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] ?

Is	it	burned	or	is	it	not	?
是	它	烧伤	或者	是	它	不是	?

烧焦了吗？还是没烧焦？

" [ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em][dʒʌst][æz; əz]['pɑːzətɪv] [ə'baʊt][maɪ] [kjʊr] [ʌv; əv] " [nəːvs] " [æz; əz][juː; jʊ][kʊd; kəd]

"	And	I	am	just	as	positive	about	my	cure	of	"	nerves	"	as	you	could
"	和	我	是	只是	作为	积极的	关于	我的	治愈	的	"	神经	"	作为	你	可以

[biː; bi] [ðæt] ['faɪər] [bəːnd] [jʊr; jər]['fɪŋgər] .

be	that	fire	burned	your	finger	.
是	那	火	烧伤	你的	手指	.

“我对治愈‘神经衰弱’的信心，就像你对手指被火烧伤的信心一样坚定。”

[ðæt] [brɪŋz] [ˌem 'iː][tuː; tə] [wʌt] [aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [seɪ] [ə'baʊt][ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] " [rest] ['kjʊrz] " [æt; ət]

That	brings	me	to	what	I	want	to	say	about	the	so	-	called	"	rest	cures	"	at
那	带来	我	到	什么	我	想	到	说	关于	这	所以	-	称为	"	休息	治愈	"	在

[ðə; ði][ˌsænɪ'teəriːəmz] .

the	sanitariums	.
这	疗养院	.

这让我想到了我想说的关于疗养院所谓的“休养疗法”。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [wel] - [noʊn] [fækt] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] [keɪs] [ʌv; əv] " [nəːvs] " [ɪz] [prə'naʊnst] [kjʊr] [æt; ət]

It	is	a	well	-	known	fact	that	if	a	case	of	"	nerves	"	is	pronounced	cured	at
它	是	一个	出色地	-	已知	事实	那	如果	一个	案件	的	"	神经	"	是	发音	治愈	在

[ə; eɪ][ˌsænə'teriəm][ðə; ði] [kjʊr] [ɪz]['oʊnli] ['tempəreri] .

a	sanitarium	the	cure	is	only	temporary	.
一个	疗养院	这	治愈	是	仅有的	暂时的	.

众所周知，如果疗养院宣布某种“神经衰弱”的病例已治愈，那么这种治愈只是暂时的。

['suːnər] [ɔːr]['leɪtər] ['evri] [wʌn][ʌv; əv] [ðiːz] ['peɪʃnts] [goʊz] [daʊn] [hɪl] [ə'gen] .

Sooner	or	later	every	one	of	these	patients	goes	down	hill	again	.
俄克拉荷马或者		之后	每一个	一	的	这些	患者	去	向下	爬坡道	再次	.

这些病人迟早都会病情再次恶化。

[ænd; ənd] [rɪ'membər] [aɪ][ˌeɪ 'em] ['tɔːkɪŋ] [ə'baʊt] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['nɜːrvəs] [b'reɪkdaʊnz]

And	remember	I	am	talking	about	people	who	have	nervous	breakdowns
和	记住	我	是	说	关于	人们	WHO	有	紧张的	故障

[θruː] [noʊ] [fɔːlt] [ʌv; əv][ðer; ðər] [oʊn] .

THROUGH	NO	FAULT	OF	THEIR	OWN	.
通过	不	过错	的	他们的	自己的	.

请记住，我指的是那些并非因自身过错而导致精神崩溃的人。

[aɪ][hæv; həv][noʊ][taɪm][tuː; tə] [sper] [fɔːr; fər][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [hæz; həz] [brɔːt] [ɑːn][hɪz; ɪz] [oʊn]

I	have	no	time	to	spare	for	the	person	who	has	brought	on	his	own
我	有	不	时间	到	空闲的	为了	这	人	WHO	有	带来	在	他的	自己的

['trʌb(ə)l] .

trouble	.
麻烦	.

我没时间浪费在自找麻烦的人身上。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['tʃi:fli] [kən'sɜ:rnd] [wɪð; wɪθ] [ðæt] [hoʊst][ʌv; əv] ['tʃɪldrən] [ɪn] [ə'merɪkə] — [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz]

I	am	chiefly	concerned	with	that	host	of	children	in	America	—	and	there	is
我	是	主要	担心的	和	那	主持人	的	孩子们	在	美国	—	和	那里	是

[ə; eɪ][hoʊst] ,

a	host	,
一个	主持人	,

我主要关心的是美国的众多儿童——而且数量确实很多。

[aɪ][ˌeɪ 'em] sorry16

I	am	sorry16
我	是	sorry16

我很抱歉16

[tu:; tə] [seɪ] — [bɔ:rn][ʌv; əv] [wʌt] [aɪ] [tʃu:z] [tu:; tə] [kɔ:l] " [prɪ] - ['nɜ:rvəs] " ['perənts] .

to	say	—	born	of	what	I	choose	to	call	"	pre	-	nervous	"	parents	.
到	说	—	出生	的	什么	我	选择	到	称呼	"	预	-	紧张的	"	父母	.

可以说——我出生于我称之为"焦虑不安"的父母家庭。

[ðə; ði]['gɝ:lz][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['perənts] ['fri:kwəntli] [breɪk] [daʊn] [ɪn] [haɪ] [sku:l] .

The	girls	of	such	parents	frequently	break	down	in	high	school	.
这	女孩们	的	这样的	父母	频繁地	休息	向下	在	高的	学校	.

这样父母的女儿在高中时经常会情绪崩溃。

[ænd; ənd] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði]['faɪnɪst] [bɔɪz] [ðæt] [aɪ] [noʊ] [hæv; həv] [ðɪs] ['dredf(ə)l] " [θɪŋ] " ['fɑ:sənd]

And	many	of	the	finest	boys	that	I	know	have	this	dreadful	"	thing	"	fastened
和	许多	的	这	最好的	男孩们	那	我	知道	有	这	可怕	"	事物	"	系紧

['fɜ:rmli][ə'pɑ:n][ðem; ðəm][dʒʌst][æt; ət][ðə; ði] ['veri] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðer; ðər][ˌlaɪf'wɜ:rk] .

firmly	upon	them	just	at	the	very	beginning	of	their	lifework	.
牢牢	之上	他们	只是	在	这	非常	开始	的	他们的	毕生事业	.

我认识的许多最优秀的男孩，在他们人生事业的最初阶段，就被这种可怕的"东西"牢牢地束缚住了。

[ju:; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [aɪ][ˌeɪ 'em][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['vi:əmənt] ,

You	may	think	I	am	a	little	vehement	,
你	可能	思考	我	是	一个	小的	慷慨	,

你或许觉得我有点激动过头了，

[bʌt; bət][tu:; tə][ˌem 'i:][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['dæmnəbl] [ænd; ənd] [dɪs'gʌstɪŋ] [θɪŋz] [ɪn][ðə; ði][wɜ:rld]

but	to	me	one	of	the	most	damnable	and	disgusting	things	in	the	world
但	到	我	一	的	这	最多	该死的	和	令人作呕	事物	在	这	世界

[ɪz] [ðæt] [ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] [rɪ'meɪnz] [soʊ] ['ɪgnərənt] [kən'sɜ:rnɪŋ] [ðə; ði]['ri:əl] [kjʊr] [fɔ:r; fər] [sʌtʃ]

is	that	the	medical	profession	remains	so	ignorant	concerning	the	real	cure	for	such
是	那	这	医疗的	职业	遗迹	所以	无知	有关	这	真实的	治愈	为了	这样的

['keɪsɪz] .

cases	.
案例	.

但在我看来，世界上最可憎、最令人作呕的事情之一，就是医学界对这类病例的真正治疗方法仍然如此无知。

[aɪ] [bɪ'li:v] [ðə; ði] [leɪt] [sɜ:r] ['wɪljəm] ['ɑ:zlɝ] [wʌz; wəz][ðə; ði] ['gretɪst] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]

I	believe	the	late	Sir	William	Osler	was	the	greatest	physician	of	his
我	相信	这	晚的	先生	威廉	奥斯勒	曾是	这	最	医生	的	他的

[ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .

generation	.
一代	.

我认为已故的威廉·奥斯勒爵士是他那一代最伟大的医生。

[hi:; hi][wʌz; wəz][nɑ:t]['oʊnli][ə; eɪ][mæn][ʌv; əv]['tælənt] , [hi:; hi][wʌz; wəz][ə; eɪ]['dʒi:niəs] ,

He	was	not	only	a	man	of	talent	,	he	was	a	genius	,
他	曾是	不是	仅有的	一个	男人	的	天赋	,	他	曾是	一个	天才	,

他不仅才华横溢，而且是个天才。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n]['ɔːlmoʊst]['paːsiz] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

and	his	knowledge	of	medicine	almost	passes	understanding	.
和	他的	知识	的	药品	几乎	通过	理解	.

他对医学的了解几乎超乎常人。

[jet] ['ɑːzlɚ] [hɪm'self][wʌz; wəz][æz; əz] [mʌtʃ] [ɪn][ðə; ði][dɑːrk] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðə; ði]['riːəl] [kjʊr] [fɔːr; fər][soʊ] -

Yet	Osler	himself	was	as	much	in	the	dark	concerning	the	real	cure	for	so	-
然而	奥斯勒	他自己	曾是	作为	很多	在	这	黑暗的	有关	这	真实的	治愈	为了	所以	-

[kɔːld] [ˌnʊrəs'θiːniə] [æz; əz][ðə; ði] [fɪ'zɪʃnz] [huː] [riːd] [hɪz; ɪz][wɜːrks][ɑːn] ['præktɪs] .

called	neurasthenia	as	the	physicians	who	read	his	works	on	practice	.
称为	神经衰弱	作为	这	医生	WHO	读	他的	作品	在	实践	.

然而，奥斯勒本人对于所谓的神经衰弱的真正治疗方法，与阅读他著作的医生们一样一无所知。

[ɪf] [wʌn]['wɒnts][tuː; tə][faɪnd][aʊt] [haʊ] ['ɪgnərənt][ðə; ði] [hoʊl] [prə'feʃ(ə)n] [ɪz][ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv]

If	one	wants	to	find	out	how	ignorant	the	whole	profession	is	on	the	subject	of
如果	一	想要	到	寻找	出去	如何	无知	这	所有的	职业	是	在	这	主题	的

[ə; eɪ]['pɜːrmənənt] [kjʊr] ,

a	permanent	cure	,
一个	永恒的	治愈	,

如果想了解整个行业对永久治愈方法的无知程度，

let17

let17

let17

let17

[ðə; ði] [θɪŋ] [get][hoʊld][ʌv; əv][hɪm; ɪm] , [ænd; ənd] [ðen] [let][hɪm; ɪm] [meɪk] [ðə; ði] [raʊndz] [ʌv; əv][ðə; ði]

the	thing	get	hold	of	him	,	and	then	let	him	make	the	rounds	of	the
这	事物	得到	抓住	的	他	,	和	然后	让	他	制作	这	回合	的	这

[fɪ'zɪʃnz] ,

physicians	,
医生	,

让那东西缠上他，然后让他四处求医。

['fɑːloʊ] [aʊt][ðer; ðər][əd'vaɪs] , [ænd; ənd] [siː] [wer] [hiː; hi] [kʌmz] [aʊt] !

follow	out	their	advice	,	and	see	where	he	comes	out	!
跟随	出去	他们的	建议	,	和	看	在哪里	他	来	出去	!

听从他们的建议，看看他最终会怎么做!

[aɪ][hæv; həv] [sed] [ðæt] ['iːv(ə)n][ðə; ði][ˌsænɪ'teəriːəmz][ʌv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] — [ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðæt]

I	have	said	that	even	the	sanitariums	of	this	country	—	and	for	that
我	有	说	那	甚至	这	疗养院	的	这	国家	—	和	为了	那

['mætər] [aɪ] [maɪt] [hæv; həv] [sed] [ʌv; əv] ['eni] ['ʌðər] ['kʌntri] — [duː][nɑːt] ['pɜːrmənəntli] [kjʊr] [ðiːz]

matter	I	might	have	said	of	any	other	country	—	do	not	permanently	cure	these
事情	我	可能	有	说	的	任何	其他	国家	—	做	不是	永久的	治愈	这些

['piːp(ə)l] .

people	.
人们	.

我曾说过，即使是这个国家的疗养院——事实上，我也可以说任何其他国家的疗养院——也不能永久治愈这些人。

[aɪ][hæv; həv]['æmp(ə)l] [pruːf] [ʌv; əv] [ðɪs] ['steɪtmənt] .

I	have	ample	proof	of	this	statement	.
我	有	充足	证明	的	这	陈述	.

我有充足的证据证明这一说法。

[aɪ][hæv; həv][met] [ðiːz] ['piːp(ə)l] ['evriwer] [ænd; ənd][noʊ] [daʊt] [juː; jʊ][hæv; həv] , [tuː] .

I	have	met	these	people	everywhere	and	no	doubt	you	have	,	too	.
我	有	遇见	这些	人们	到处	和	不	怀疑	你	有	,	也	.

我在很多地方都遇到过这些人，毫无疑问你也遇到过。

[kwaɪt] ['riːs(ə)ntli][ðə; ði]['sʌbʤekt][wʌz; wəz] [brɔːt] [ʌp] [ə'nuː] [tuː; tə][ˌem 'iː] .

Quite	recently	the	subject	was	brought	up	anew	to	me	.
相当	最近	这	主题	曾是	带来	向上	重新	到	我	.

最近有人再次提起这个话题。

[aɪ][hæd; həd] ['rɪt(ə)n] [æn; ən]['ɑːrtɪk(ə)l][ɑːn][ðə; ði]['sʌbʤekt][fɔːr; fər][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['mægəzinz] ,

I	had	written	an	article	on	the	subject	for	one	of	the	magazines	,
我	有	书面	一个	文章	在	这	主题	为了	一	的	这	杂志	,

我曾就此主题为一家杂志撰写过一篇文章，

[ə; eɪ] ['mægəziːn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ][lɑːrdʒ][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] .

a	magazine	having	a	large	circulation	.
一个	杂志	拥有	一个	大的	循环	.

发行量很大的杂志。

[ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːrt] [taɪm][maɪ][meɪl][wʌz; wəz] ['lɪtərəli] ['flʌdɪd] [wɪð; wɪθ] ['letərz] .

In	a	very	short	time	my	mail	was	literally	flooded	with	letters	.
在	一个	非常	短的	时间	我的	邮件	曾是	字面上地	被淹	和	信件	.

很短的时间内，我的邮箱就被信件淹没了。

['evri] ['ɪnkʌmɪŋ] [meɪl] [brɔːt] [greɪt] ['nʌmbərz] [ʌv; əv][ðem; ðəm] .

Every	incoming	mail	brought	great	numbers	of	them	.
每一个	即将到来	邮件	带来	伟大的	数字	的	他们	.

每封邮件都带来了大量的这种东西。

[ðeɪ] [keɪm] [frʌm; frəm] [fɪ'zɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['regjələr] [skuːl] , [ænd; ənd][frʌm; frəm] [fɪ'zɪʃnz]

They	came	from	physicians	of	the	regular	school	,	and	from	physicians
他们	来了	从	医生	的	这	常规的	学校	,	和	从	医生

[ʌv; əv] ['meni] ['ʌðər] [skuːlz] , [tuː] .

of	many	other	schools	,	too	.
的	许多	其他	学校	,	也	.

他们来自正规医学学派的医生，也来自许多其他学派的医生。

[aɪ][wəʊnt]['menʃ(ə)n] ['eni] [ʌv; əv][ðem; ðəm] ,

I	won't	mention	any	of	them	,
我	惯于	提到	任何	的	他们	,

我不会提及他们中的任何人。

[fɔːr; fər] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['triːtɪs] [ɑːn][ə; eɪ] ['dredf(ə)l] [ə'flɪkʃ(ə)n] [ænd; ənd] [haʊ] [wʌn] [meɪ] [get][rɪd][ʌv; əv]

for	this	is	a	treatise	on	a	dreadful	affliction	and	how	one	may	get	rid	of
为了	这	是	一个	论文	在	一个	可怕	痛苦	和	如何	一	可能	得到	摆脱	的

[ˌaɪ 'tiː] ;

it	;
它	;

因为这是一部论述可怕疾病以及如何摆脱这种疾病的论著；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ɪn'tendɪd] [æz; əz][ə; eɪ]['krɪtɪsɪzəm][ʌv; əv] ['eniwʌn] . -

it	is	not	intended	as	a	criticism	of	anyone	.	18
它	是	不是	故意的	作为	一个	批评	的	任何人	.	-

这并非意在批评任何人。18

[aɪ][hæv; həv][noʊ][dɪ'zaɪər][tuː; tə]['krɪtɪsaɪz][ænd; ənd][aɪ] ['hævnt] [taɪm] .

I	have	no	desire	to	criticize	and	I	haven't	time	.
我	有	不	欲望	到	批评	和	我	还没有	时间	.

我不想批评，也没时间批评。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['steɪtɪŋ] [fækts][ˌɪntə'wəuvən][wɪð; wɪθ][maɪ] [oʊn] [laɪf] .

I	am	stating	facts	interwoven	with	my	own	life	.
我	是	声明	事实	交织	和	我的	自己的	生活	.

我陈述的事实与我自身的经历交织在一起。

[ɪf] [ðə; ði] [kjʊr] [ɪz]['riːəl] , [ðə; ði]['piːp(ə)l] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː][aʊt]['æftər] [ðeɪ] [hæv; həv][traɪd][ˌaɪ 'tiː] ;

If	the	cure	is	real	,	the	people	will	find	it	out	after	they	have	tried	it	;
如果	这	治愈	是	真实的	,	这	人们	将要	寻找	它	出去	后	他们	有	尝试	它	;

如果这种疗法真的有效，人们尝试之后就会发现；

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] , [ðeɪ] [wɪl] ['ɔːlsoʊ][faɪnd] [ðæt] [aʊt] .

if	it	is	not	,	they	will	also	find	that	out	.
如果	它	是	不是	,	他们	将要	还	寻找	那	出去	.

如果不是，他们也会发现的。

[ɪn][fækt] , [ɪts] [ɪg'zæktli][æz; əz][gə'meɪliəl] , [ðə; ði] ['tiːtʃər] [ʌv; əv] [pɔːl] ,

In	fact	,	it's	exactly	as	Gamaliel	,	the	teacher	of	Paul	,
在	事实	,	它是	确切地	作为	迦玛列	,	这	老师	的	保罗	,

事实上，这与保罗的老师迦玛列的说法完全一致。

[sed] [tuː; tə][ðə; ði][men][ʌv; əv] ['ɪzrɪəl] [wen] [ðeɪ] [wʊd] [hæv; həv][sleɪn][ðə; ði] [ə'pɔsəlz] [fɔːr; fər]

said	to	the	men	of	Israel	when	they	would	have	slain	the	apostles	for
说	到	这	男人	的	以色列	什么时候	他们	会	有	被杀	这	使徒	为了

['tiːtʃɪŋ] ['kraɪsts] ['seɪɪŋz] ,

teaching	Christ's	sayings	,
教学	基督的	谚语	,

当以色列人想要杀害那些因传讲基督言论而受苦的使徒时，神对他们说：

" [rɪ'freɪn] [frʌm; frəm] [ðiːz] [men][ænd; ənd][let][ðem; ðəm][ə'loʊn] :

"	Refrain	from	these	men	and	let	them	alone	:
"	避免	从	这些	男人	和	让	他们	独自的	:

“不要干涉这些人，让他们自生自灭吧：”

[fɔːr; fər] [ɪf] [ðɪs] ['kaʊns(ə)l][ɔːr] [ðɪs] [wɜːrk][biː; bi][ʌv; əv][men] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] [nɔːt] :

for	if	this	counsel	or	this	work	be	of	men	,	it	will	come	to	naught	:
为了	如果	这	法律顾问	或者	这	工作	是	的	男人	,	它	将要	来	到	零	:

因为如果这建议或这工作是出于人，那它终将徒劳无功：

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ʌv; əv][gɑːd] , [jiː; ji]['kænɑːt] [ˌoʊvər'θroʊ] [ˌaɪ 'tiː] .

but	if	it	be	of	God	,	ye	cannot	overthrow	it	.
但	如果	它	是	的	上帝	,	是的	不能	推翻	它	.

但如果是出于神的，你们就不能推翻它。

" [ænd; ənd] [ɪts] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['hiːlɪŋ] [ɑːrt] .

"	And	it's	exactly	the	same	way	with	this	healing	art	.
"	和	它是	确切地	这	相同的	方式	和	这	康复	艺术	.

“这种疗愈艺术也是如此。”

[ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [fɪ'zɪʃnz] [ʌv; əv][ɔːl] [skuːlz] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] — [fɪ'zɪʃnz] [huː] [wɜːr; wər]

The	very	fact	that	physicians	of	all	schools	of	medicine	—	physicians	who	were
这	非常	事实	那	医生	的	全部	学校	的	药品	—	医生	WHO	是

['sʌfərəz] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " — [roʊt] [ˌem 'iː] ,

sufferers	from	"	nerves	"	—	wrote	me	,
受害者	从	"	神经	"	—	写道	我	,

各个医学流派的医生——那些患有“神经衰弱”的医生——都给我写信，这一事实本身就足以说明问题。

[ʃoʊz] ['pleɪnli] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][nɑːt] [hiːl] [ðəm'selvz] .

shows	plainly	that	they	could	not	heal	themselves	.
演出	显然	那	他们	可以	不是	愈合	他们自己	.

这清楚地表明他们无法自我治愈。

[aɪ][hæv; həv] ['meni] ['letərz] [frʌm; frəm]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [bɪn] [ɪn][ˌsænɪ'teəriːəmz][fɔːr; fər] ['jɪrz]

I	have	many	letters	from	people	who	have	been	in	sanitariums	for	years
我	有	许多	信件	从	人们	WHO	有	到过	在	疗养院	为了	年

[ænd; ənd] [huː] [stɪl] [hæv; həv] " [nəːvs] .

and	who	still	have	"	nerves	.
和	WHO	仍然	有	"	神经	.

我收到过很多在疗养院待了多年的人的来信，他们仍然“神经紧张”。

" [ðə; ði][ˌsænɪ'teəri:əmz][du:][sʌm; səm]['pi:p(ə)l][ə; eɪ][lɑ:t][ʌv; əv] [gʊd] , [bʌt; bət] [ðeɪ] ['kænɑ:t] [rɪ'mu:v]

"	The	sanitariums	do	some	people	a	lot	of	good	,	but	they	cannot	remove
"	这	疗养院	做	一些	人们	一个	很多	的	好的	,	但	他们	不能	消除

[ðə; ði] [kɔ:z] [ʌv; əv] ['nɜ:rvəsnəs] .

the	cause	of	nervousness	.
这	原因	的	紧张	.

"疗养院对某些人来说有很多好处，但它们无法消除紧张的根源。"

[aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜ:rt(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] very19

I	am	certain	that	the	very19
我	是	肯定	那	这	very19

我确信，第19个

[best] [rest] [kjʊr] [fɔ:r; fər] ['wɪmɪn] [ɪz][ðə; ði][wʌn]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [wɪr] ['mɪtʃəl] [fɜ:rst] [ju:st] .

best	rest	cure	for	women	is	the	one	Dr	.	Weir	Mitchell	first	used	.
最好的	休息	治愈	为了	女性	是	这	一	博士	.	堰	米切尔	第一的	用过的	.

对女性来说，最好的休息疗法是威尔·米切尔医生最初使用的那种。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['wɪmɪn] [ɑ:r; ər] [ʃʊr] [tu:; tə][goʊ] [daʊn] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [ænd; ənd] [stɪl] [ə'gen] [ɪf]

But	such	women	are	sure	to	go	down	again	and	again	and	still	again	if
但	这样的	女性	是	当然	到	去	向下	再次	和	再次	和	仍然	再次	如果

[ðæt] [ɪz][ɔ:l] [ðæt] [ɪz] [dʌn] [fɔ:r; fər][ðem; ðəm] .

that	is	all	that	is	done	for	them	.
那	是	全部	那	是	完毕	为了	他们	.

但如果只对她们做这些，这样的女性肯定会一次又一次地跌入谷底。

[naʊ] ['fræŋkli] ,

Now	frankly	,
现在	坦率地说	,

坦白说，

[ɪf] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [kʊd; kəd] [kjʊr] [sʌtʃ] ['keɪsɪz][ænd; ənd] [meɪk] [ðem; ðəm] [steɪ] [kjʊr] [aɪ][ʃʊd; ʃəd]

if	Christian	Science	could	cure	such	cases	and	make	them	stay	cured	I	should
如果	基督教	科学	可以	治愈	这样的	案例	和	制作	他们	停留	治愈	我	应该

[wɑ:nt][ə; eɪ] [præk'tɪʃənər] [ʌv; əv] [ðɪs] [kʌlt][tu:; tə] [tri:t] [ðem; ðəm] .

want	a	practitioner	of	this	cult	to	treat	them	.
想	一个	实践者	的	这	邪教	到	对待	他们	.

如果基督教科学能够治愈这类病例并使其保持治愈状态，那我应该会希望由这个教派的信徒来治疗他们。

[bʌt; bət] ['krɪstʃən] ['saɪəns] ['sɪmpli] ['kænɑ:t] [kjʊr] [ðem; ðəm][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði] [ˌʌndər'laɪɪŋ] [kɔ:z] [ʌv; əv]

But	Christian	Science	simply	cannot	cure	them	because	the	underlying	cause	of
但	基督教	科学	简单地	不能	治愈	他们	因为	这	潜在的	原因	的

[ðɪs] ['trʌb(ə)l] [ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] ,

this	trouble	is	physical	,
这	麻烦	是	身体的	,

但基督教科学根本无法治愈这些疾病，因为这种疾病的根本原因是生理性的。

[nɑ:t]['ment(ə)l] .

not	mental	.
不是	精神的	.

不是精神方面的。

[ɪn] ['ʌðər] [wɜ:rdz] , [ðə; ði][maɪnd] [bɪ'kʌmz] [ɪl] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði]['bɑ:di][ɪz] [meɪd] [ɪl] [baɪ]['sɜ:rt(ə)n]

In	other	words	,	the	mind	becomes	ill	because	the	body	is	made	ill	by	certain
在	其他	字	,	这	头脑	变成	患病的	因为	这	身体	是	制成	患病的	经过	肯定

['pɔizənz] ,

poisons	,
毒药	,

换句话说，精神生病是因为身体受到某些毒素的侵害。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ɪz][soʊ][pɪ'kjuːliər] [ðæt] [moʊst][ʌv; əv] [ðiːz] ['mɪzrəb(ə)l]

and	the	nature	of	the	disease	is	so	peculiar	that	most	of	these	miserable
和	这	自然	的	这	疾病	是	所以	奇特	那	最多	的	这些	悲惨的

['sʌfərəz] [wɪl] [nɑːt]['iːv(ə)n][traɪ][ə; eɪ] [θɪŋ] [ən'les] [sʌm; səm][wʌn] [brɪŋz] [ðem; ðəm] [ˌoʊvər'welmɪŋ]

sufferers	will	not	even	try	a	thing	unless	some	one	brings	them	overwhelming
受害者	将要	不是	甚至	尝试	一个	事物	除非	一些	一	带来	他们	压倒

['evɪdəns] [ʌv; əv][ɪts] ['hævɪŋ] [rɔːt] [ə; eɪ] [kjʊr] .

evidence	of	its	having	wrought	a	cure	.
证据	的	它是	拥有	锻	一个	治愈	.

这种疾病的性质非常特殊，以至于大多数可怜的患者甚至不会尝试任何方法，除非有人拿出确凿的证据证明某种方法可以治愈这种疾病。

[ɔːr] , [ɪf] [ðeɪ] [duː][traɪ][ˌaɪ 'tiː] ,

Or	,	if	they	do	try	it	,
或者	,	如果	他们	做	尝试	它	,

或者，如果他们真的尝试了，

[ðeɪ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][kwɪt][ðə; ði] ['triːtmənt] [bɪ'fɔːr] ['neɪtʃər] [hæz; həz][hæd; həd][taɪm][tuː; tə][duː][hɜːr; hər]

they	usually	quit	the	treatment	before	nature	has	had	time	to	do	her
他们	通常	辞职	这	治疗	前	自然	有	有	时间	到	做	她

[wɜːrk][ænd; ənd][set][ðer; ðər]['bɑːdɪz] [raɪt] .

work	and	set	their	bodies	right	.
工作	和	放	他们的	身体	正确的	.

他们通常在身体还没来得及恢复正常状态之前就停止了治疗。

[aɪ][hæv; həv][ðə; ði][moʊst] [prə'faʊnd] ['sɪmpəθi] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] .

I	have	the	most	profound	sympathy	for	such	people	.
我	有	这	最多	深刻的	同情	为了	这样的	人们	.

我对这样的人深表同情。

[aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [spiːk] directly20

I	want	to	speak	directly20
我	想	到	说话	directly20

我想直接和他们谈谈。

[tuː; tə][ðem; ðəm] .

to	them	.
到	他们	.

对他们来说。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][tæsk] [ðæt] [aɪ][hæv; həv][set][maɪ'self][ɪn] [ðɪs] [wɜːrk] .

That	is	the	task	that	I	have	set	myself	in	this	work	.
那	是	这	任务	那	我	有	放	我	在	这	工作	.

这就是我在这项工作中给自己设定的任务。

[aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [tɔːk] [də'rektli; daɪ'rektli][tuː; tə] [ðoʊz] [ʌv; əv][juː; jʊ] [huː] [ɑːr; ər] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] "

I	want	to	talk	directly	to	those	of	you	who	are	sufferers	from	"
我	想	到	讲话	直接地	到	那些	的	你	WHO	是	受害者	从	"

[nəːvs] .

nerves	.
神经	.

我想直接和那些患有"神经紧张症"的人谈谈。

" [aɪ] [siː] [juː; jʊ][ɪn] ['evri] [steɪt] , [ɪn] ['evri] ['sɪti] , [ɪn] ['evri] ['vɪlɪdʒ] ,

"	I	see	you	in	every	state	,	in	every	city	,	in	every	village	,
"	我	看	你	在	每一个	状态	,	在	每一个	城市	,	在	每一个	村庄	,

"我在每个州、每个城市、每个村庄都能看到你，

[ænd; ənd] [θruː'aʊt] [ðə; ði] ['fɑːrmɪŋ] ['distrikts] [ʌv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] .

and	throughout	the	farming	districts	of	this	country	.
和	自始至终	这	农业	地区	的	这	国家	.

以及全国各地的农业区。

[aɪ][hæv; həv] [rɪ'siːvd] ['letərz] [frʌm; frəm] ['meni] ['fɑːrmɚz] [huː] [ɑːr; ər] ['sʌfərɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] " [θɪŋ] .

I	have	received	letters	from	many	farmers	who	are	suffering	with	this	"	thing	.
我	有	已收到	信件	从	许多	农民	WHO	是	痛苦	和	这	"	事物	.

我收到了很多农民的来信，他们都在遭受这种"疾病"的困扰。

" [tuː; tə][ðem; ðəm][let][ˌem 'iː] [seɪ] , [aɪ] [noʊ] [dʒʌst] [haʊ] [juː; jʊ] [fiːl] ,

"	To	them	let	me	say	,	I	know	just	how	you	feel	,
"	到	他们	让	我	说	,	我	知道	只是	如何	你	感觉	,

"我想对他们说，我完全理解你们的感受，

[ænd; ənd][frʌm; frəm][ðə; ði]['veri] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][maɪ] [hɑːrt] [aɪ] ['pɪti] [juː; jʊ] .

and	from	the	very	bottom	of	my	heart	I	pity	you	.
和	从	这	非常	底部	的	我的	心	我	遗憾	你	.

我由衷地同情你。

[aɪ] [noʊ] [ðə; ði]['hɔːrəb(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [ʌv; əv] [iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][juː; jʊ] .

I	know	the	horrible	suffering	of	each	one	of	you	.
我	知道	这	可怕	痛苦	的	每个	一	的	你	.

我知道你们每个人都遭受了多么可怕的痛苦。

[aɪ][dəunt] [ker] [wʌt] [jʊr; jər][æm'bɪʃ(ə)n][hæz; həz] [bɪn] [ɔːr][ɪz] .

I	don't	care	what	your	ambition	has	been	or	is	.
我	不	关心	什么	你的	志向	有	到过	或者	是	.

我不在乎你过去或现在的抱负是什么。

[aɪ][dəunt] [ker] [wʌt] [jʊr; jər][ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n][ɪn][laɪf] [meɪ] [biː; bi] .

I	don't	care	what	your	situation	in	life	may	be	.
我	不	关心	什么	你的	情况	在	生活	可能	是	.

我不在乎你现在的生活境况如何。

[aɪ][dəunt] [ker] [haʊ] [rɪtʃ] [ɔːr] [haʊ] [pʊr] [juː; jʊ][ɑːr; ər] .

I	don't	care	how	rich	or	how	poor	you	are	.
我	不	关心	如何	富有的	或者	如何	贫穷的	你	是	.

我不在乎你有多富有还是多贫穷。

[aɪ][dəunt] [ker] [haʊ] [mʌtʃ] ['trʌb(ə)l] [juː; jʊ][hæv; həv][hæd; həd] , [ɔːr][ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

I	don't	care	how	much	trouble	you	have	had	,	or	the	nature	of	it	.
我	不	关心	如何	很多	麻烦	你	有	有	,	或者	这	自然	的	它	.

我不在乎你遇到了多少麻烦，也不在乎麻烦的性质。

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][tuː; tə] [noʊ] [ðiːz] [wɜːrdz][ɑːr; ər] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] [baɪ][wʌn] [huː] [noʊz] [mɔːr] [ə'baʊt]

I	want	you	to	know	these	words	are	being	written	by	one	who	knows	more	about
我	想	你	到	知道	这些	字	是	存在	书面	经过	一	WHO	知道	更多的	关于

[jʊr; jər] ['sʌfərɪŋz] [ðæn; ðən][juː; jʊ][kæn; kən][ɪ'mædʒɪn] .

your	sufferings	than	you	can	imagine	.
你的	苦难	比	你	能	想象	.

我想让你知道，写下这些话的人，比你想象的更了解你的痛苦。

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðɪs] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] .

I	want	you	to	believe	this	,	because	it	is	true	.
我	想	你	到	相信	这	,	因为	它	是	真的	.

我希望你相信这一点，因为这是真的。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [lɔŋd] [ænd; ənd] [preɪd] [fɔːr; fər] [deθ] , [rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði][wʌn] [huː] [ɪz]

If	you	have	longed	and	prayed	for	death	,	remember	that	the	one	who	is
如果	你	有	渴望	和	祈祷	为了	死亡	,	记住	那	这	一	WHO	是

writing21

writing21

writing21

如果你渴望并祈求死亡，请记住写下这些话的人21

[ðiːz] [wɜːrdz]['ɔːlsoʊ][hæz; həz] [lɔŋd] [ænd; ənd] [preɪd] [fɔːr; fər] [deθ] .
these words also has longed and prayed for death .
这些 字 还 有 渴望 和 祈祷 为了 死亡 .

这些话语也表达了对死亡的渴望和祈求。

[bʌt; bət][wʌn] [θɪŋ] [juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [ʃʊr] [tuː; tə] [rɪ'membər] :
But one thing you must be sure to remember :
但 一 事物 你 必须 是 当然 到 记住 :

但有一件事你必须牢记:

[waɪl] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['weɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] [juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv] ['peɪʃ(ə)ns] .
while you are waiting and trying to get well you must have patience .
尽管 你 是 等待 和 尝试 到 得到 出色地 你 必须 有 耐心 .

在等待康复期间，你必须要有耐心。

[aɪ] [ˌrekə'lekt] [wʌn] ['bjuːtɪf(ə)l] [deɪ] [ɪn] ['ɜːrli] [sprɪŋ] [wen] ['trævlɪŋ] [ɪn] [nə'bræskə] [aɪ] [pæst] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]
I recollect one beautiful day in early spring when traveling in Nebraska I passed a little
我 追忆 一 美丽的 天 在 早期的 春天 什么时候 旅行 在 内布拉斯加州 我 通过了 一个 小的
['seməteri] .
cemetery .
公墓 .

我记得早春时节，我在内布拉斯加州旅行，途中经过一座小小的墓园。

[haʊ] [swiːt] [ænd; ənd] ['restfl] [ðə; ði] [pleɪs] [siːmd] ,
How sweet and restful the place seemed ,
如何 甜的 和 宁静 这 地方 似乎 ,

这里看起来多么宁静祥和啊!

[ænd; ənd][æz; əz][aɪ] [lʊkt] [aʊt]['oʊvər] [ðoʊz] ['lɪt(ə)l] [waɪt] [stoʊnz] [aɪ] [preɪd] ['saɪləntli] [ðæt] [ðə; ði]
and as I looked out over those little white stones I prayed silently that the
和 作为 我 看起来 出去 超过 那些 小的 白色的 石头 我 祈祷 默默 那 这
[greɪt] [gɑːd] [huː] [meɪd] [ˌem 'iː] [wʊd] [nɑːt][hoʊld][ˌem 'iː] [mʌtʃ] [lɔːŋgər][ɑːn] [ɜːrθ] ,
great God who made me would not hold me much longer on earth ,
伟大的 上帝 WHO 制成 我 会 不是 抓住 我 很多 更长 在 地球 ,

当我眺望那些白色的小石头时，我默默祈祷，创造我的伟大上帝不要让我在人世间停留太久。

[ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [suːn] [grænt][ˌem 'iː][ðə; ði] [rest] [ænd; ənd] [piːs] [wɪtʃ] [aɪ] [bi'liːvd] [wʌz; wəz][tuː; tə]
that He would soon grant me the rest and peace which I believed was to
那 他 会 很快 授予 我 这 休息 和 和平 哪个 我 相信 曾是 到
[biː; bi] [faʊnd] ['oʊnli][ɪn] [deθ] [ænd; ənd][ðə; ði] [greɪv] .
be found only in death and the grave .
是 成立 仅有的 在 死亡 和 这 严重 .

祂很快就会赐予我安息与平静，而我曾以为这种安息和平静只有在死亡和坟墓中才能找到。

[bʌt; bət] [rɪ'membər] [ðɪs] :
But remember this :
但 记住 这 :

但请记住这一点:

[ɪn] [ðoʊz] [dɑːrk] [deɪz] ['nevər] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['moʊmənt][dɪd][aɪ] [θɪŋk] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [maɪ] [oʊn] [laɪf] !
In those dark days never for a moment did I think of taking my own life !
在 那些 黑暗的 天 绝不 为了 一个 片刻 做过 我 思考 的 采取 我的 自己的 生活 !

在那些黑暗的日子里，我从未想过要结束自己的生命!

[ðiːz] [wɜːrdz] [meɪ] [riːtʃ] [sʌm; səm][wʌn] [huː] [hæz; həz][hæd; həd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɔːt] .
These words may reach some one who has had such a thought .
这些 字 可能 抵达 一些 一 WHO 有 有 这样的 一个 想法 .

或许这些话能触动那些有过类似想法的人。

[ɪf] [soʊ] ,
If so ,
如果 所以 ,

如果是这样，

[aɪ] [seɪ] [tuː; tə] [juː; jʊ] [ðæt] [tuː; tə] [teɪk] [wʌnz] [laɪf] [ɪz] [ðə; ði] [moʊst] ['kaʊərdli] [θɪŋ] [ə; eɪ] ['hjuːmən] ['biːɪŋ]

I	say	to	you	that	to	take	one's	life	is	the	most	cowardly	thing	a	human	being
我	说	到	你	那	到	拿	一个人的	生活	是	这	最多	胆小	事物	一个	人类	存在

[kæn; kən] [duː] .

can	do	.
能	做	.

我要告诉你，自杀是人类所能做的最懦弱的事情。

[ðɪs] [ɪz] [ðə; ði] ['oʊnli] [pleɪs] [wer] [aɪ] [fiːl] [laɪk] ['biːɪŋ] [sɪ'vɪr] [wɪð; wɪθ] [juː; jʊ] ['piːp(ə)l] .

This	is	the	only	place	where	I	feel	like	being	severe	with	you	people	.
这	是	这	仅有的	地方	在哪里	我	感觉	喜欢	存在	严重	和	你	人们	.

这是我唯一觉得应该对你们严厉一些的地方。

[ʃeɪm] [ɑːn] [ðə; ði] [mæn] [ɔːr] woman22

Shame	on	the	man	or	woman22
耻辱	在	这	男人	或者	woman22

真丢人！22

[huː] [wɪl] [nɑːt] [goʊ] [ɑːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [end] ['faɪtɪŋ] ['ɑːnərəbli] !

who	will	not	go	on	to	the	end	fighting	honorably	!
WHO	将要	不是	去	在	到	这	结尾	斗争	光荣地	!

谁会不战斗到最后一刻，不光荣地战斗呢！

[ænd; ənd] [naʊ] [ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] ['evər] ['gɪv(ə)n] [θɔːt] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] ,

And	now	if	you	have	ever	given	thought	to	such	a	thing	,
和	现在	如果	你	有	曾经	给定	想法	到	这样的	一个	事物	,

而如果你曾经思考过这样的事情，

[blɑːt] [ˌaɪ 'tiː] [frʌm; frəm] [jʊr; jər] [maɪnd] [fər'evər] .

blot	it	from	your	mind	forever	.
印迹	它	从	你的	头脑	永远	.

永远把它从你的记忆中抹去。

[aɪ] [kæn; kən] [siː] [haʊ] [ðiːz] ['mɪzrəb(ə)l] ['piːp(ə)l] [maɪt] [lɔːŋ] [fɔːr; fər] [deθ] , [æz; əz] [aɪ] [dɪd] .

I	can	see	how	these	miserable	people	might	long	for	death	,	as	I	did	.
我	能	看	如何	这些	悲惨的	人们	可能	长的	为了	死亡	,	作为	我	做过	.

我能理解这些可怜的人为什么会渴望死亡，就像我一样。

[bʌt; bət] [noʊ] ['mætər] [haʊ] [wiː; wi] [meɪ] [lɔːŋ] [fɔːr; fər] [rɪ'liːs] [θruː] [deθ] ,

But	no	matter	how	we	may	long	for	release	through	death	,
但	不	事情	如何	我们	可能	长的	为了	发布	通过	死亡	,

但无论我们多么渴望通过死亡获得解脱，

[ðə; ði] [gɑːd] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] [mʌst; məst] [biː; bi] [ðə; ði] [dʒʌdʒ] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [taɪm] [ʌv; əv] ['goʊɪŋ] .

the	God	of	nature	must	be	the	judge	of	our	time	of	going	.
这	上帝	的	自然	必须	是	这	法官	的	我们的	时间	的	去	.

自然之神将决定我们何时离世。

[naʊ] [ðɪs] [brɪŋz] [ˌem 'iː] [tuː; tə] [wʌt] [aɪ] [wɑːnt] [tuː; tə] [seɪ] [ə'baʊt] [sʌtʃ] ['sʌfərəz] ['goʊɪŋ] [ɪn'seɪn] .

Now	this	brings	me	to	what	I	want	to	say	about	such	sufferers	going	insane	.
现在	这	带来	我	到	什么	我	想	到	说	关于	这样的	受害者	去	疯狂的	.

现在我想谈谈这类患者精神失常的问题。

[bɪ'liːv] [ˌem 'iː] , [ðeɪ] ['nevər] [duː] !

Believe	me	,	they	never	do	!
相信	我	,	他们	绝不	做	!

相信我，他们从来不会！

[rɪ'membər] [ðɪs] ['ɔːlweɪz] .

Remember	this	always	.
记住	这	总是	.

务必牢记这一点。

[juː; jʊ][wəʊnt] [bɪ'kʌm] [ɪn'seɪn] .
You won't become insane .
你 惯于 变得 疯狂的 .

你不会疯掉的。

[juː; jʊ] ['kudnt] [ɪf] [juː; jʊ][traɪd] !
You couldn't if you tried !
你 不能 如果 你 尝试 !

就算你想也做不到!

[ɪn] ['letər] ['æftər] ['letər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [flʌd] [ʌv; əv][ðem; ðəm][aɪ][hæv; həv][hæd; həd][frʌm; frəm][ɔːl]['oʊvər]
In letter after letter among the flood of them I have had from all over
在 信 后 信 之中 这 洪水 的 他们 我 有 有 从 全部 超过
[ðɪs] ['kʌntri] [ænd; ənd]['kænədə] ,
this country and Canada ,
这 国家 和 加拿大 ,

在我收到的来自全国各地和加拿大的如潮水般的信件中，

[aɪ] [riːd] [haʊ] [ðə; ði] [pʊr] ['sʌfərər] [fɪrd] [hiː; hi][ɔːr][ʃiː; ʃi] [maɪt] [biː; bi]['goʊɪŋ] [ɪn'seɪn] .
I read how the poor sufferer feared he or she might be going insane .
我 读 如何 这 贫穷的 患者 害怕 他 或者 她 可能 是 去 疯狂的 .

我读到，那位可怜的病人多么害怕自己会精神失常。

[aɪ] [noʊ] , [pʊr] [soʊlz] , [dʒʌst] [haʊ] [juː; jʊ] [fiːl] .
I know , poor souls , just how you feel .
我 知道 , 贫穷的 灵魂 , 只是 如何 你 感觉 .

我知道，可怜的人们，我完全理解你们的感受。

[ðæt] ['fiːlɪŋ] [ɪz] , [aɪ] [θɪŋk] , [ðə; ði][moʊst]['dredf(ə)l] [ʌv; əv][ɔːl] [θɪŋz] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ] " [nəːvs] .
That feeling is , I think , the most dreadful of all things connected with " nerves .
那 感觉 是 , 我 思考 , 这 最多 可怕 的 全部 事物 连接 和 " 神经 .

我认为，那种感觉是所有与"神经"有关的事情中最可怕的。

" [aɪ] ['sʌfərd] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər] ['jɪrz] .
" I suffered from it for years .
" 我 遭受 从 它 为了 年 .

我为此痛苦了好几年。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['dredf(ə)l] ['fiːlɪŋ] ,
It is a dreadful feeling ,
它 是 一个 可怕 感觉 ,

这是一种可怕的感觉。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɪz][nɑːt][ðə; ði] [liːst] [bɪt][ʌv; əv]['deɪndʒər][ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] ['hæpənɪŋ] [tuː; tə]
but there is not the least bit of danger of such a thing happening to
但 那里 是 不是 这 至少 少量 的 危险 的 这样的 一个 事物 发生 到
[juː; jʊ] .
you .
你 .

但你完全不必担心会发生这种事。

[juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt] go23
You will not go23
你 将要 不是 go23

你不会去23

[ɪn'seɪn] .
insane .
疯狂的 .

疯狂的。

[sʌtʃ] ['pɝ:sənz] [kɑ:nt] .
Such persons can't .
这样的 人 不能 .

这样的人做不到。

[du:][ju:; jʊ] ['ri:əli] [get][ˌem 'i:] ?
Do you really get me ?
做 你 真的 得到 我 ?

你真的了解我吗?

[sʌtʃ] ['pɝ:sənz] ['kænɑ:t][goʊ] [ɪn'seɪn] .
Such persons cannot go insane .
这样的 人 不能 去 疯狂的 .

这样的人不可能精神失常。

[ðɪs] [dɪ'zi:z] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [wʌt] [wi:; wi][kɔ:l][ə; eɪ] ['fʌŋkʃən(ə)l] ['nɜ:rvəs] ['trʌb(ə)l] .
This disease is nothing but what we call a functional nervous trouble .
这 疾病 是 没有什么 但 什么 我们 称呼 一个 功能性 紧张的 麻烦 .

这种疾病其实就是我们所说的功能性神经系统疾病。

[ænd; ənd][soʊ][fər'get] [ə'baʊt][ðə; ði]['deɪndʒər][ʌv; əv][ɪn'sænəti][fɔ:r; fər][ɔ:l] [taɪm] .
And so forget about the danger of insanity for all time .
和 所以 忘记 关于 这 危险 的 疯狂 为了 全部 时间 .

所以，从此以后就彻底忘记精神错乱的危险吧。

[ju:; jʊ][kæn; kən][bi:; bi] [kjʊr] ,
You can be cured ,
你 能 是 治愈 ,

你可以被治愈，

[bʌt; bət][ju:; jʊ] [wɪl] [meɪk] [jʊr; jər] [rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə] [helθ] [dʒʌst] [ðæt] [mʌtʃ] ['sloʊər] [baɪ] ['hɑ:rbɝ:ɪŋ] [ðɪs]
but you will make your return to health just that much slower by harboring this
但 你 将要 制作 你的 返回 到 健康 只是 那 很多 慢点 经过 窝藏 这
[fɪr] .
fear .
害怕 .

但如果你心怀这种恐惧，你的康复速度只会变得更慢。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [bi:; bi] ['sɪmpli] ['fu:lɪʃ] [fɔ:r; fər][ju:; jʊ][tu:; tə][goʊ][ɑ:n] ['θɪŋkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:]['pɑ:səb(ə)l]
And it would be simply foolish for you to go on thinking it possible
和 它 会 是 简单地 愚蠢 为了 你 到 去 在 思维 它 可能的
['æftər][aɪ] — [let][ˌem 'i:] [seɪ] [ˌaɪ 'ti:] [ə'gen] — ['æftər][aɪ][hæv; həv][toʊld][ju:; jʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:]['kænɑ:t] ['hæpən] .
after I — let me say it again — after I have told you that it cannot happen .
后 我 — 让 我 说 它 再次 — 后 我 有 讲述 你 那 它 不能 发生 .

在我——让我再说一遍——告诉你这不可能发生之后，你继续认为这有可能发生，那就太愚蠢了。

[fɔ:r; fər][ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv] [ðɪs] ['tri:tɪs] [laɪz][ɪn][ðə; ði] " [aɪ] . " [ɪts]['vælju:][ɪz][dʒʌst][laɪk] [ðæt] [ʌv; əv]
For the value of this treatise lies in the " I . " Its value is just like that of
为了 这 价值 的 这 论文 谎言 在 这 " 我 . " 它是 价值 是 只是 喜欢 那 的
[ðə; ði] ['tri:tɪs] [baɪ][kɔ:r'nɑ:roʊ] .
the treatise by Cornaro .
这 论文 经过 科尔纳罗 .

这篇论文的价值在于"我"。它的价值与科尔纳罗的论文的价值一样。

[hi:; hi] [lɪvd] [ˌaɪ 'ti:] .
He lived it .
他 居住地 它 .

他亲身经历了这一切。

[ænd; ənd][soʊ] ['laɪkwaɪz] [hæv; həv][aɪ] [lɪvd] [ˌaɪ 'ti:] .
And so likewise have I lived it .
和 所以 同样地 有 我 居住地 它 .

我也同样经历了这一切。

[aɪ][hæv; həv] [bɪn] [leɪd] [loʊ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['mæləd i] .

I	have	been	laid	low	with	this	malady	.
我	有	到过	铺设	低的	和	这	弊病	.

我被这种疾病折磨得卧床不起。

[aɪ][hæv; həv] ['stægərd] [ɪn] [blæk] [dɪ'sper] [wɪð; wɪθ] ['sterɪŋ] [aɪz] [ænd; ənd] ['bliːdɪŋ] [fiːt] [ænd; ənd]

I	have	staggered	in	black	despair	with	staring	eyes	and	bleeding	feet	and
我	有	交错	在	黑色的	绝望	和	凝视	眼睛	和	出血	脚	和

['kraɪɪŋ] [soʊl] [ə'lɔːŋ] [ðɪs] [roʊd] [struːn] [wɪð; wɪθ] [θɔːrnz] [ænd; ənd] [stoʊnz] .

crying	soul	along	this	road	strewn	with	thorns	and	stones	.
哭泣	灵魂	沿着	这	路	散落的	和	荆棘	和	石头	.

我步履蹒跚，陷入一片黑暗的绝望之中，双眼空洞，双脚鲜血淋漓，灵魂在哭泣，沿着这条荆棘和石头遍布的道路前行。

[aɪ] [noʊ] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][laɪ] [ə'weɪk] [ɔːl] [naɪt] [ænd; ənd][kraɪ][laɪk][ə; eɪ]['beɪbi] ,

I	know	what	it	is	to	lie	awake	all	night	and	cry	like	a	baby	,
我	知道	什么	它	是	到	说谎	醒	全部	夜晚	和	哭	喜欢	一个	婴儿	,

我知道那种整夜辗转反侧、像婴儿一样哭泣的滋味，

[wɪð; wɪθ] [nʌn] [tuː; tə] [noʊ] [ænd; ənd] [nʌn] [tuː; tə] [tel] [ˌem 'iː] [wʌt] [tuː; tə][duː] .

with	none	to	know	and	none	to	tell	me	what	to	do	.
和	没有任何	到	知道	和	没有任何	到	告诉	我	什么	到	做	.

没有人知道，也没有人能告诉我该怎么做。

[aɪ] [noʊ] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] tremendously24

I	know	what	it	is	to	be	tremendously24
我	知道	什么	它	是	到	是	tremendously24

我知道那种感觉有多棒24

[æm'bɪʃəs] .

ambitious	.
雄心勃勃	.

雄心勃勃。

[æm'bɪʃ(ə)n] !

Ambition	!
志向	!

志向!

[æm'bɪʃ(ə)n] !

Ambition	!
志向	!

志向!

[ɑː] , [gɑːd][ʌv; əv] ['hev(ə)n] !

Ah	,	God	of	Heaven	!
啊	,	上帝	的	天堂	!

啊，天上的神!

[haʊ] [ə; eɪ] [pʊr] [soʊl] ['sʌfəz] [huː] [bɪ'jɑːnd] ['evriθɪŋ] [els] ,

How	a	poor	soul	suffers	who	beyond	everything	else	,
如何	一个	贫穷的	灵魂	遭受	WHO	超过	一切	别的	,

一个可怜的人遭受了多么大的痛苦，他承受了所有的一切，

[kreivz] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][duː] ['sʌmθɪŋ] [bɪg][ɪn] [ðɪs] [wɜːrld][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi] [noʊz] [hiː; hi]

craves	to	be	able	to	do	something	big	in	this	world	because	he	knows	he
渴望	到	是	有能力的	到	做	某物	大的	在	这	世界	因为	他	知道	他

[ʃʊd; ʃəd] ,

should	,
应该	,

他渴望在这个世界上成就一番大事，因为他知道自己应该这样做。

[jet] [ɪz] [held] [daʊn] [baɪ] [ðɪs] ['dredf(ə)l] [θɪŋ] , " [nəːvs] !
yet **is** **held** **down** **by** **this** **dreadful** **thing** **,** **"** **nerves** **!**
然而 是 握住 向下 经过 这 可怕 事物 , " 神经 !

然而，却被这种可怕的东西——"神经！"——所束缚。

" [ænd; ənd] [haʊ] ['lɪt(ə)l] , [haʊ] [ʌn'spiːkəbli] ['lɪt(ə)l] , [duː] [fɪ'zɪʃnz] , ['iːv(ə)n] [ðə; ðɪ] ['gretɪst] [ʌv; əv]
" **And** **how** **little** **,** **how** **unspeakably** **little** **,** **do** **physicians** **,** **even** **the** **greatest** **of**
" 和 如何 小的 , 如何 难以言喻的 小的 , 做 医生 , 甚至 这 最 的
[ðem; ðəm] ,
them **,**
他们 ,

"而医生，即使是最伟大的医生，他们所做的又是多么少，少得难以言喻啊！"

[noʊ] , ['æktʃuəli] [noʊ] , [haʊ] [wiː; wi] ['sʌfər] ,
know **,** **actually** **know** **,** **how** **we** **suffer** **,**
知道 , 实际上 知道 , 如何 我们 遭受 ,

真正了解我们是如何受苦的。

[ən'les] [ɪn'diːd] [ðer; ðər] [biː; bi] [wʌn] [ɪn] [huːz] [oʊn] ['bɑːdi] [ðə; ðɪ] [fiːnd] [hæz; həz] [sʌŋk] [diːp] [ɪts] ['tælən]
unless **indeed** **there** **be** **one** **in** **whose** **own** **body** **the** **fiend** **has** **sunk** **deep** **its** **talons**
除非 的确 那里 是 一 在 谁 自己的 身体 这 恶魔 有 沉没 深的 它是 利爪
.
:
·

除非真的有人被恶魔的利爪深深地嵌入了身体。

['æftər] [aɪ] [hæd; həd] [maɪ] [fɜːrst] ['breɪkdaʊn] [aɪ] [meɪd] [ʌp] [maɪ] [maɪnd] [tuː; tə] ['stʌdi] ['medɪs(ə)n]
After **I** **had** **my** **first** **breakdown** **I** **made** **up** **my** **mind** **to** **study** **medicine**
后 我 有 我的 第一的 分解 我 制成 向上 我的 头脑 到 学习 药品
[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['sʌmθɪŋ] [toʊld] [ˌem 'iː] [ðæt] [aɪ] [wʌz; wəz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðoʊz] " [pɪ'kjuːliər] " ['piːp(ə)l] [huː]
because **something** **told** **me** **that** **I** **was** **one** **of** **those** **"** **peculiar** **"** **people** **who**
因为 某物 讲述 我 那 我 曾是 一 的 那些 " 奇特 " 人们 WHO
[dʒʌst] [θɪŋk] [ðer; ðər] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðə; ðɪ] ['mætər] [wɪð; wɪθ] [ðem; ðəm] .
just **think** **there** **is** **something** **the** **matter** **with** **them** **.**
只是 思考 那里 是 某物 这 事情 和 他们 .

在我第一次精神崩溃之后，我下定决心要学医，因为冥冥之中我感觉自己是那种"古怪"的人，总是觉得自己身上有什么问题。

[ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [nɑːt] [streɪndʒ] [ðæt] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [ðə; ðɪ] [æd'væns] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] [meɪd] [ɪn] ['dʒen(ə)rəl]
Is **it** **not** **strange** **that** **with** **all** **the** **advance** **that** **has** **been** **made** **in** **general**
是 它 不是 奇怪的 那 和 全部 这 进步 那 有 到过 制成 在 一般的
['medɪs(ə)n] ,
medicine **,**
药品 ,

难道不觉得奇怪吗？尽管普通医学取得了如此巨大的进步，

['lɪt(ə)l] [ɔːr] ['nʌθɪŋ] [hæz; həz] [bɪn] [dʌn] [fɔːr; fər] [ðə; ðɪ] [rɪ'liːf] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] ['piːp(ə)l] [bɔːrn] [wɪð; wɪθ] [ðɪs]
little **or** **nothing** **has** **been** **done** **for** **the** **relief** **of** **the** **people** **born** **with** **this**
小的 或者 没有什么 有 到过 完毕 为了 这 宽慰 的 这 人们 出生 和 这
[kɜːrs] ['hæŋɪŋ] ['oʊvər] [ðem; ðəm] ?
curse **hanging** **over** **them** **?**
诅咒 绞刑 超过 他们 ?

对于那些生来就背负着这种诅咒的人们，几乎没有采取任何措施来减轻他们的痛苦？

[aɪ] [wɪʃ] [ðɪs] [bʊk] [kʊd; kəd] [biː; bi] [pʊt] ['ɪntuː] [ðə; ðɪ] [hændz] [ʌv; əv] ['evri] ['nɜːrvəs] ['perənt] [fɔːr; fər] ,
I **wish** **this** **book** **could** **be** **put** **into** **the** **hands** **of** **every** **nervous** **parent** **for** **,**
我 希望 这 书 可以 是 放 进入 这 双手 的 每一个 紧张的 父母 为了 ,
think25
think25
think25

我希望每一位焦虑的父母都能读到这本书，因为……（思考25）

[æz; əz][juː; jʊ] [meɪ] , [ɔːl] ['nɜːrvəs] ['perənts] [bɪ'get] ['nɜːrvəs] ['tʃɪldrən] .

as	you	may	,	all	nervous	parents	beget	nervous	children	.
作为	你	可能	,	全部	紧张的	父母	产生	紧张的	孩子们	.

正如你所看到的，所有焦虑的父母都会生出焦虑的孩子。

[bʌt; bət] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] ['fɑːloʊ] [ðæt] [sʌtʃ] ['tʃɪldrən] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] ['ɔːlmoʊst]

But	does	it	follow	that	such	children	should	have	a	nervous	breakdown	almost
但	做	它	跟随	那	这样的	孩子们	应该	有	一个	紧张的	分解	几乎

[bɪ'fɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər][aʊt][ʌv; əv][ðer; ðər] [tiːnz] ?

before	they	are	out	of	their	teens	?
前	他们	是	出去	的	他们的	青少年	?

但这是否意味着，这样的孩子在十几岁之前就应该精神崩溃呢?

[noʊ] , [dɪ'saɪdɪdli] [nɑːt] ; [ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [mɔːr] , [ðeɪ] ['nevər] [ʃʊd; ʃəd][ænd; ənd]['nevər] [wʊd] [breɪk] [daʊn] ,

No	,	decidedly	not	;	and	what	is	more	,	they	never	should	and	never	would	break	down	,
不	,	绝对地	不是	;	和	什么	是	更多的	,	他们	绝不	应该	和	绝不	会	休息	向下	,

不，绝对不会；而且，它们永远不应该也不会发生故障。

[ɪf] [ðeɪ] [hæd; həd]['prɑːpər] [fuːd] .

if	they	had	proper	food	.
如果	他们	有	恰当的	食物	.

如果他们有合适的食物的话。

[aɪ] [lʊk] [bæk] [wɪð; wɪθ] ['hɔːrər] [ɑːn][ðə; ði] ['meni] [naɪts] [ʌv; əv][maɪ] ['tʃaɪldhʊd] [wen] [aɪ] ['sʌfərd] [wɪð; wɪθ] " [naɪt] ['tɛrərz] .

I	look	back	with	horror	on	the	many	nights	of	my	childhood	when	I	suffered	with	"	night	terrors	.
我	看	后退	和	恐怖	在	这	许多	夜晚	的	我的	童年	什么时候	我	遭受	和	"	夜晚	恐怖	.

我回想起童年时期那些饱受"夜惊"折磨的夜晚，心中充满了恐惧。

" [ænd; ənd] [raɪt] [hɪr] [let][ˌem 'iː] [seɪ] :

"	And	right	here	let	me	say	:
"	和	正确的	这里	让	我	说	:

"我还要在这里说一句:

[noʊ][tʃaɪld] [wɪl] ['evər][hæv; həv] [naɪt] ['tɛrərz] [ɪf] [hiː; hi][ɪz]['gɪv(ə)n][dʒʌst] [wʌt] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [iːt] ,

no	child	will	ever	have	night	terrors	if	he	is	given	just	what	he	should	eat	,
不	孩子	将要	曾经	有	夜晚	恐怖	如果	他	是	给定	只是	什么	他	应该	吃	,

只要给孩子提供他应该吃的食物，他就不会做夜惊。

[ænd; ənd][ɪz] [kept] [frʌm; frəm] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] .

and	is	kept	from	overeating	.
和	是	保留	从	暴饮暴食	.

并能防止暴饮暴食。

[ænd; ənd] [naʊ] [ə; eɪ] [fjuː] [wɜːrdz] [ə'baʊt][ðə; ði][fɜːrst] [greɪt] [pɔɪnt] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðə; ði] [prɪ'venʃn] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] " [nəːvs] .

And	now	a	few	words	about	the	first	great	point	concerning	the	prevention	as	well	as	the	cure	of	"	nerves	.
和	现在	一个	很少	字	关于	这	第一的	伟大的	观点	有关	这	预防	作为	出色地	作为	这	治愈	的	"	神经	.

现在，我想谈谈关于预防和治疗"神经衰弱"的第一个重要方面。

" ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] [æz; əz] [wel] , [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .

"	Nervous	people	,	and	many	others	as	well	,	eat	too	much	.
"	紧张的	人们	,	和	许多	其他的	作为	出色地	,	吃	也	很多	.

"紧张的人，以及其他许多人，都会吃得过多。"

[ðæt] , [juː; jʊ] [seɪ] , [ɪz] ['nʌθɪŋ] [nuː] .
That , you say , is nothing new .
那 , 你 说 , 是 没有什么 新的 .

你说，这没什么新鲜的。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [dʒʌst] [wer] [ðə; ði] ['dredf(ə)l] [rɔːŋ] [bɪ'gɪnz] ; [ænd; ənd] [waɪ] [ðer; ðər] [hæz; həz] [bɪn]
But that is just where the dreadful wrong begins ; and why there has been
但 那 是 只是 在哪里 这 可怕 错误的 开始 ; 和 为什么 那里 有 到过
['trædʒədi] ['æftər] ['trædʒədi] ,
tragedy after tragedy ,
悲剧 后 悲剧 ,

但这仅仅是可怕错误的开始；也是悲剧接连不断的原因。

[ænd; ənd] [waɪ] ['iːv(ə)n] [waɪl] [ðɪs] [ɪz] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] [ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi] ['meni] [mɔːr] ['trædʒədi] .
and why even while this is being written there will be many more tragedies .
和 为什么 甚至 尽管 这 是 存在 书面 那里 将要 是 许多 更多的 悲剧 .

即便在撰写本文的同时，还会有更多的悲剧发生。

[juː; jʊ] [wɪl] hear26
You will hear26
你 将要 hear26

你会听到26

['lektʃəəz] [seɪ] — [aɪ][maɪ'self][hæv; həv] [sed] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][tuː; tə][lɑːrdʒ] ['ɔːdɪənsɪz] : " [juː; jʊ]['piːp(ə)l]
lecturers say — I myself have said it , and to large audiences : " You people
讲师 说 — 我 我 有 说 它 , 和 到 大的 观众 : " 你 人们
[iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
eat too much .
吃 也 很多 .

讲师们说——我自己也曾对很多听众说过："你们吃得太多了。"

" [bʌt; bət] [ɪf] [ðæts] [ɔːl] [ðæt] [ɪz] [sed] , ['piːp(ə)l] ['streɪtˌweɪ] [goʊ] [ə'weɪ] [ænd; ənd] [seɪ] :
" But if that's all that is said , people straightway go away and say :
" 但 如果 那就是 全部 那 是 说 , 人们 立刻 去 离开 和 说 :

但如果只说了这些，人们就会立刻走开，然后说：

" [oʊ] , [jes] , ['hiːz] [raɪt] , [ʌv; əv] [kɔːrs] .
" Oh , yes , he's right , of course .
" 哦 , 是的 , 他是 正确的 , 的 课程 .

"哦，是的，他说的当然是对的。"

[wiː; wi] [ɔːl] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
We all eat too much .
我们 全部 吃 也 很多 .

我们都吃得太多了。

" [ænd; ənd][ðer; ðər][ˌaɪ 'tiː]['ɛndz] .
" And there it ends .
" 和 那里 它 结束 .

故事到此结束。

[ʌn'tɪl] ['riːs(ə)ntli] ['piːp(ə)l] [dɪd] [nɑːt] [noʊ] — [moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm][dəunt] [noʊ] [jet] — [ðæt] [iːtʃ] [deɪ]
Until recently people did not know — most of them don't know yet — that each day
直到 最近 人们 做过 不是 知道 — 最多 的 他们 不 知道 然而 — 那 每个 天
[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['æktʃuəli] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [greɪv] ['nɪrər] [baɪ] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] .
they are actually bringing the grave nearer by overeating .
他们 是 实际上 带来 这 严重 更近 经过 暴饮暴食 .

直到最近，人们才知道——而且大多数人现在还不知道——他们每天暴饮暴食实际上是在加速死亡的到来。

[nɑːt] [lɔːŋ] [əˈgoʊ][ðə; ði] [greɪt] [laɪf] [ɪnˈʃʊrəns] ['kʌmpəniz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] [held][ə; eɪ]['noʊtəb(ə)l]
Not long ago the great life insurance companies of this country held a notable
不是 长的 前 这 伟大的 生活 保险 公司 的 这 国家 握住 一个 值得注意的
[kənˈvenʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði]['sɪti][ʌv; əv] [nuː] [jɔːk] .
convention in the city of New York .
习俗 在 这 城市 的 新的 约克 .

不久前，我国各大寿险公司在纽约市举行了一次重要的会议。

[naʊ] ['æftər] ['evriθɪŋ] [hæd; həd] [bɪn] [sed] [ænd; ənd] [dʌn] , ['æftər] ['evri] [feɪz] [ʌv; əv][laɪf]
Now after everything had been said and done , after every phase of life
现在 后 一切 有 到过 说 和 完毕 , 后 每一个 阶段 的 生活
[ɪnˈʃʊrəns] [hæd; həd] [bɪn] [dɪˈskʌst] ,
insurance had been discussed ,
保险 有 到过 讨论 ,

现在，在一切都说清楚、都做完了之后，在讨论了人寿保险的各个方面之后，

[wʌt] [duː][juː; jʊ] [səˈpoʊz] [wʌz; wəz][ðə; ði] [greɪt] [aʊtˈstændɪŋ] ['steɪtmənt] [frʌm; frəm] [ðæt] [rɪˈmɑːrkəb(ə)l]
what do you suppose was the great outstanding statement from that remarkable
什么 做 你 认为 曾是 这 伟大的 杰出的 陈述 从 那 卓越
['bɑːdi][ʌv; əv][men] [huː] [noʊ] [mɔːr] [əˈbaʊt] [waɪ] ['piːp(ə)l][daɪ][ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] ['bɑːdi][ʌv; əv]['piːp(ə)l]
body of men who know more about why people die than any other body of people
身体 的 男人 WHO 知道 更多的 关于 为什么 人们 死 比 任何 其他 身体 的 人们
[ɑːn] [ɜːrθ] ?
on earth ?
在 地球 ?

你认为这群比地球上任何其他群体都更了解人类死亡原因的杰出人士，发表了什么最杰出的声明?

[ˌaɪ ˈtiː][wʌz; wəz] [ðɪs] :
It was this :
它 曾是 这 :

事情是这样的：

" [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [əˈmerɪkən] [mæn][ɔːr]['wʊmən] [daɪz][æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] - [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][hiː; hi]
" The average American man or woman dies at the age of 43 because he
" 这 平均的 美国人 男人 或者 女士 死亡 在 这 年龄 的 - 因为 他
[iːts] [wʌt] [hiː; hi]['wɒnts][tuː; tə] [iːt] ['rædər] [ðæn; ðən] [wʌt] [hiː; hi] should27
eats what he wants to eat rather than what he should27
吃 什么 他 想要 到 吃 相当 比 什么 他 should27

“美国男性或女性平均在43岁去世，原因是他们吃的是自己想吃的东西，而不是应该吃的东西。”27

[iːt] .
eat .
吃 .

吃。

" [ðæt] [miːnz] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðæt] ['præktɪkli] [ɔːl] [əˈmɛrɪkənz] [ˌoʊvərˈiːt] .
" That means , of course , that practically all Americans overeat .
" 那 方法 , 的 课程 , 那 几乎 全部 美国人 暴饮暴食 .

“这当然意味着，实际上几乎所有美国人都吃得过多。”

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ɔːl] [laɪk][ðə; ði][tʃaɪld] [huː] [sez] , " [aɪm][nɑːt] ['hʌŋgri] [fɔːr; fər] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .
They are all like the child who says , " I'm not hungry for bread and butter .
他们 是 全部 喜欢 这 孩子 WHO 说道 , " 我是 不是 饥饿的 为了 面包 和 黄油 .

他们都像孩子一样说：“我一点也不饿，不想吃面包和黄油。”

[aɪm] ['hʌŋgri] [fɔːr; fər] [keɪk] .
I'm hungry for cake .
我是 饥饿的 为了 蛋糕 .

我想吃蛋糕。

" [ænd; ənd][aɪ][faɪnd] [ðæt] [moʊst][ʌv; əv] [ðiːz] [pʊr] [dɪ'luːdɪd] ['nɜːrvəs] ['sʌfərəz] [iːt] [wʌt] [ðeɪ]

"	And	I	find	that	most	of	these	poor	deluded	nervous	sufferers	eat	what	they
"	和	我	寻找	那	最多	的	这些	贫穷的	妄想	紧张的	受害者	吃	什么	他们

[wɑːnt]['ʌndər] [ðə; ði] [ˌsʌpə'zɪʃ(ə)n] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ðem; ðəm][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kreɪv] [ˌaɪ 'tiː]

want	under	the	supposition	that	it	is	good	for	them	because	they	crave	it
想	在下面	这	假设	那	它	是	好的	为了	他们	因为	他们	渴望	它

.

:

.

"我发现，这些可怜的、受蒙蔽的神经质患者大多想吃什么就吃什么，因为他们渴望吃，所以就认为吃东西对他们有好处。"

[aɪ][maɪ'self] [juːst] [tuː; tə][duː][soʊ] .

I	myself	used	to	do	so	.
我	我	用过的	到	做	所以	.

我以前也这样做过。

[aɪ] [wʊd] [iːt] ['kændi][baɪ][ðə; ði] [paʊnd] .

I	would	eat	candy	by	the	pound	.
我	会	吃	糖果	经过	这	磅	.

我能一磅一磅地吃糖果。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɑːd] [bʌt; bət][kwaɪt] [truː] [ðæt] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [kreɪv] [ðə; ði] ['veri] [θɪŋz] [ðæt] [hɜːrt]

And	it	is	odd	but	quite	true	that	nervous	people	crave	the	very	things	that	hurt
和	它	是	奇怪的	但	相当	真的	那	紧张的	人们	渴望	这	非常	事物	那	伤害

[ðem; ðəm][moʊst] .

them	most	.
他们	最多	.

虽然听起来很奇怪，但事实的确如此：神经质的人往往会渴望那些最能伤害他们的事物。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [mɔːr] [sens] [ɪn] ['iːtɪŋ] [wʌt] [juː; jʊ] [kreɪv] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][juː; jʊ] [kreɪv] [ˌaɪ 'tiː]

But	there	is	no	more	sense	in	eating	what	you	crave	because	you	crave	it
但	那里	是	不	更多的	感觉	在	吃	什么	你	渴望	因为	你	渴望	它

[ðæn; ðən][ðer; ðər][ɪz][ɪn][ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz] [ə'dɪktɪd] [tuː; tə]['ælkəhɔːl] ,

than	there	is	in	the	man	who	is	addicted	to	alcohol	,
比	那里	是	在	这	男人	WHO	是	上瘾	到	酒精	,

但是，仅仅因为渴望就去吃自己渴望的东西，和酗酒成瘾一样毫无意义。

['drɪŋkɪŋ] ['ælkəhɔːl][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi] [kreivz] [ˌaɪ 'tiː] .

drinking	alcohol	because	he	craves	it	.
喝	酒精	因为	他	渴望	它	.

他喝酒是因为他想喝酒。

[aɪ][wʌns] [juːst] [tə'bækoʊ] ; [aɪ] [kreivd] [ˌaɪ 'tiː] ,

I	once	used	tobacco	;	I	craved	it	,
我	一次	用过的	烟草	;	我	渴望	它	,

我曾经抽烟，而且烟瘾很大。

[bʌt; bət][aɪ][dɪd][nɑːt] [niːd] [ˌaɪ 'tiː][dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][aɪ] [kreivd] [ˌaɪ 'tiː] .

but	I	did	not	need	it	just	because	I	craved	it	.
但	我	做过	不是	需要	它	只是	因为	我	渴望	它	.

但我并不是因为渴望才需要它。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðə; ði]['bɑːdi]['nætʃ(ə)rəli] [niːdz] [sʌm; səm][fæts] , [sʌm; səm] [kɑːbə'haɪdreɪts] ; [ɪn][fækt] ,

It	is	true	the	body	naturally	needs	some	fats	,	some	carbohydrates	;	in	fact	,
它	是	真的	这	身体	自然	需求	一些	脂肪	,	一些	碳水化合物	;	在	事实	,

人体确实需要一些脂肪和一些碳水化合物；事实上，

[ə; eɪ] ['bælənst] ['ræʃ(ə)n] , [æz; əz][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [siː] ['leɪtər] .

a	balanced	ration	,	as	we	shall	see	later	.
一个	均衡	配给	,	作为	我们	将	看	之后	.

正如我们稍后将看到的，这是一个均衡的配比。

[bʌt; bət][aɪ][wɑ:nt][tu:; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:] ['maɪti] [pleɪn] [hɪr] [ðæt] ['nevər][wʌz; wəz][ðer; ðər][ə; eɪ] ['greɪtər]

But	I	want	to	make	it	mighty	plain	here	that	never	was	there	a	greater
但	我	想	到	制作	它	强大的	清楚的	这里	那	绝不	曾是	那里	一个	更大的

['erər] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv] [sə'poʊzɪŋ] you28

error	than	that	of	supposing	you28
错误	比	那	的	假如	you28

但我在此要明确指出，最大的错误莫过于认为你28

[ni:d] ['tʃɔkəlits] [ɔ:r] [swi:ts] [dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ju:; jʊ] [kreɪv] [ðem; ðəm] .

need	chocolates	or	sweets	just	because	you	crave	them	.
需要	巧克力	或者	糖果	只是	因为	你	渴望	他们	.

仅仅因为想吃巧克力或甜食就想吃。

[ænd; ənd][ju:; jʊ][dəunt] [ni:d] [tu:; tə][ˌoʊvər'i:t] , [ænd; ənd] [ki:p] [ɑ:n] ['du:ɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , [dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]

And	you	don't	need	to	overeat	,	and	keep	on	doing	it	,	just	because
和	你	不	需要	到	暴饮暴食	,	和	保持	在	正在做	它	,	只是	因为

[ju:; jʊ][mʌst; məst] [i:t] . -

you	must	eat	.	29
你	必须	吃	.	-

你不需要因为必须吃饭就暴饮暴食，也不需要一直吃下去。29

[i:] .

II	.
二	.

二、

[haʊ] [tu:; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ðə; ðɪ] TROUBLE30

HOW	TO	OVERCOME	THE	TROUBLE30
如何	到	克服	这	TROUBLE30

如何克服困难30

" [hi:; hi] [hu:] [pə'sju:z] [ə; eɪ]['regjələr] [kɔ:rs] [ʌv; əv][laɪf] [ni:d] [nɑ:t][bi:; bi] [ˌæprɪ'hensɪv] [ʌv; əv] ['ɪlnəs] ,

"	He	who	pursues	a	regular	course	of	life	need	not	be	apprehensive	of	illness	,
"	他	WHO	追寻	一个	常规的	课程	的	生活	需要	不是	是	忧虑	的	疾病	,

“只要生活方式规律，就不必担心生病。”

[æz; əz][hi:; hi] [hu:] [hæz; həz] ['gɑ:rdɪd] [ə'genst] [ðə; ði] [kɔ:z] [ni:d] [nɑ:t][bi:; bi][ə'freɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekt]

as	he	who	has	guarded	against	the	cause	need	not	be	afraid	of	the	effect
作为	他	WHO	有	守卫	反对	这	原因	需要	不是	是	害怕的	的	这	影响

.

:
.

防患于未然者，无需惧怕后果。

" — Cornaro31

"	—	Cornaro31
"	—	Cornaro31

—Cornaro31

[i:] .

II	.
二	.

二、

[haʊ] [tu:; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l]

HOW	TO	OVERCOME	THE	TROUBLE
如何	到	克服	这	麻烦

如何克服困难

[wi:; wi][hæv; həv] [naʊ] [kʌm] [tu:; tə][ðə; ði]['sekənd] [step] [ɪn][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] " [nə:vs] " — ['i:tɪŋ]

We	have	now	come	to	the	second	step	in	the	cure	of	"	nerves	"	—	eating
我们	有	现在	来	到	这	第二	步	在	这	治愈	的	"	神经	"	—	吃

[ðə; ði] [raɪt] [fu:d] [ɪn][ðə; ði] [raɪt] [wei] .

the	right	food	in	the	right	way	.
这	正确的	食物	在	这	正确的	方式	.

现在我们来到了治疗"神经紧张"的第二步——以正确的方式吃正确的食物。

[ju:; jʊ][mʌst; məst] [tʃu:] [ɔ:l] [fu:d] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ʌv; əv][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ʌv; əv] [kri:m] ,

You	must	chew	all	food	until	it	is	of	the	consistency	of	cream	,
你	必须	嚼	全部	食物	直到	它	是	的	这	一致性	的	奶油	,

你必须将所有食物咀嚼至奶油状。

[ænd; ənd][ju:; jʊ][mʌst; məst]['ɔ:lsoʊ][sɪp][ɔ:l]['lɪkwɪdz] ['sloʊli] .

and	you	must	also	sip	all	liquids	slowly	.
和	你	必须	还	啜饮	全部	液体	缓慢地	.

而且，所有液体都必须慢慢啜饮。

[ænd; ənd] [naʊ] , [æz; əz][ju:; jʊ] [ri:d] [ði:z] [θɪŋz] [ðæt] [aɪ][hæv; həv][set] [daʊn] ,

And	now	,	as	you	read	these	things	that	I	have	set	down	,
和	现在	,	作为	你	读	这些	事物	那	我	有	放	向下	,

现在，当你阅读我写下的这些内容时，

[aɪ][wɑ:nt][ju:; jʊ][tu:; tə] [rɪ'membər] [ðɪs] : ['du:ɪŋ] ['eni][wʌn] [θɪŋ] — [ænd; ənd] ['du:ɪŋ] [ðæt] [ə'loʊn] — [wɪl]

I	want	you	to	remember	this	:	doing	any	one	thing	—	and	doing	that	alone	—	will
我	想	你	到	记住	这	:	正在做	任何	一	事物	—	和	正在做	那	独自的	—	将要

[nɑ:t] [kjʊr] [ðɪs] ['mælədi] .

not	cure	this	malady	.
不是	治愈	这	弊病	.

我希望你们记住：做任何一件事——仅仅做这件事——都无法治愈这种疾病。

[noʊ] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['du:ɪŋ] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [θɪŋz] [æt; ət][ðə; ði] [raɪt] [taɪm] .

No	,	it	is	doing	a	number	of	things	at	the	right	time	.
不	,	它	是	正在做	一个	数字	的	事物	在	这	正确的	时间	.

不，它正在适时地做很多事情。

[aɪ] [noʊ] [ðɪs] [ɪz] [tru:] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ][hæv; həv] [traɪd] [ˌaɪ 'ti:] .

I	know	this	is	true	because	I	have	tried	it	.
我	知道	这	是	真的	因为	我	有	尝试	它	.

我知道这是真的，因为我试过了。

[fɔ:r; fər][ə; eɪ][taɪm][aɪ] [tʃu:d] [maɪ] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] ,

For	a	time	I	chewed	my	food	to	a	cream	,
为了	一个	时间	我	咀嚼	我的	食物	到	一个	奶油	,

有一段时间，我把食物嚼成糊状。

[bʌt; bət] [ðæt] [wʌz; wəz][ðə; ði]['oʊnli] [θɪŋ] [aɪ][dɪd][ɪn][æn; ən] [ɪn'devər] [tu:; tə][get] [wel] .

but	that	was	the	only	thing	I	did	in	an	endeavor	to	get	well	.
但	那	曾是	这	仅有的	事物	我	做过	在	一个	努力	到	得到	出色地	.

但那是我为康复所做的唯一一件事。

[aɪ][wʌz; wəz] ['du:ɪŋ] [nʌn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] [θɪŋz] [ðæt] [ɑ:r; ər] [ˌæbsə'lu:tli] ['nesəseri] [fɔ:r; fər][ə; eɪ]

I	was	doing	none	of	the	other	things	that	are	absolutely	necessary	for	a
我	曾是	正在做	没有任何	的	这	其他	事物	那	是	绝对地	必要的	为了	一个

[kjʊr] .

cure	.
治愈	.

我没有做任何其他对治愈绝对必要的事情。

[ðɪs] [ɪz][wʌn] [greɪt] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ][ɔ:l] [sʌtʃ] ['pi:p(ə)l] .

This	is	one	great	trouble	with	all	such	people	.
这	是	一	伟大的	麻烦	和	全部	这样的	人们	.

这是这类人普遍存在的一个大问题。

[ðeɪ] will32
They **will32**
他们 will32

他们将32

['fletʃəraiz] [fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm][ænd; ənd] [ðen] [seɪ][ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [ðæt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː]
Fletcherize **for** **a** **time** **and** **then** **say** **there** **is** **nothing** **to** **that** **because** **it**
弗莱彻化 为了 一个 时间 和 然后 说 那里 是 没有什么 到 那 因为 它
[dʌz] [nɑːt] [kjʊr] [ðem; ðəm] .
does **not** **cure** **them** **.**
做 不是 治愈 他们 .

先用弗莱彻式的方法治疗一段时间，然后再说这种方法没用，因为它治不好他们。

[wel] , [æz; əz] [aɪv] [sed] , [ðæt] [ə'loʊn] [wɪl] [nɑːt] ,
Well **,** **as** **I've** **said** **,** **that** **alone** **will** **not** **,**
出色地 , 作为 我已经 说 , 那 独自的 将要 不是 ,

正如我所说，单靠这一点是不够的。

[ænd; ənd][aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [dwel] [æt; ət][leŋkθ; leŋθ][ɑːn] [ðɪs] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]['noʊbɑːdi] [noʊz] [æz; əz] [wel]
and **I** **want** **to** **dwell** **at** **length** **on** **this** **because** **nobody** **knows** **as** **well**
和 我 想 到 住 在 长度 在 这 因为 无人 知道 作为 出色地
[æz; əz][aɪ][duː] ,
as **I** **do** **,**
作为 我 做 ,

我想详细阐述这一点，因为没有人比我更了解。

[wʌt] [hɑːrm] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [bɪ'liːf] [dʌz] [ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sʌfərər] .
what **harm** **such** **a** **belief** **does** **the** **nervous** **sufferer** **.**
什么 伤害 这样的 一个 信仰 做 这 紧张的 患者 .

这种想法会对神经衰弱者造成什么伤害?

['traɪɪŋ] [aʊt] ['fletʃəraɪzɪŋ] [ə'loʊn] ,
Trying **out** **Fletcherizing** **alone** **,**
尝试 出去 弗莱彻化 独自的 ,

独自尝试弗莱彻化

[wɪtʃ] [aɪ] [seɪ] [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [θɪŋz] [ɪf] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][get]
which **I** **say** **must** **be** **done** **together** **with** **other** **things** **if** **you** **want** **to** **get**
哪个 我 说 必须 是 完毕 一起 和 其他 事物 如果 你 想 到 得到
[wel] [ænd; ənd] [steɪ] [wel] ,
well **and** **stay** **well** **,**
出色地 和 停留 出色地 ,

我认为，如果你想康复并保持健康，就必须同时做其他事情。

[ɪz][laɪk] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]['hænd(ə)l][ʌv; əv][æn; ən][æks][ænd; ənd]['goʊɪŋ][aʊt]['ɪntuː][ðə; ði] [wʊdz] [tuː; tə][kʌt]
is **like** **taking** **the** **handle** **of** **an** **axe** **and** **going** **out** **into** **the** **woods** **to** **cut**
是 喜欢 采取 这 处理 的 一个 斧头 和 去 出去 进入 这 树林 到 切
[daʊn] [ə; eɪ] [triː] .
down **a** **tree** **.**
向下 一个 树 .

这就像拿着斧柄到树林里去砍树一样。

[naʊ] [wɪð; wɪθ] ['fletʃəraɪzɪŋ] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] ['pɜːrfɪktli] [gʊd] ['hænd(ə)l] ,
Now **with** **Fletcherizing** **you** **have** **a** **perfectly** **good** **handle** **,**
现在 和 弗莱彻化 你 有 一个 完美 好的 处理 ,

现在经过弗莱彻化处理，你就拥有了一个非常结实的把手。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [noʊ] ['veri] [wel] [ðæt][juː; jʊ][kɑːnt][kʌt][ə; eɪ] [triː] [daʊn] [wɪð; wɪθ]['oʊnli][æn; ən][æks]

but	you	know	very	well	that	you	can't	cut	a	tree	down	with	only	an	axe
但	你	知道	非常	出色地	那	你	不能	切	一个	树	向下	和	仅有的	一个	斧头

['hænd(ə)l] .

handle	.
处理	.

但你很清楚，你不可能只用斧柄就把树砍倒。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][nɑːt][ðə; ði] [fɔːlt] [ʌv; əv][ðə; ði]['hænd(ə)l] .

But	that	is	not	the	fault	of	the	handle	.
但	那	是	不是	这	过错	的	这	处理	.

但这并非把手的错。

[ðə; ði] [fɔːlt] [ɪz] ['ɑːbviəsli] [jʊr; jər] [oʊn] .

The	fault	is	obviously	your	own	.
这	过错	是	明显地	你的	自己的	.

显然，这是你的错。

[naʊ] [sə'poʊz] [juː; jʊ][get][ðə; ði][æks][ænd; ənd][fɪt][ðə; ði]['hænd(ə)l][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

Now	suppose	you	get	the	axe	and	fit	the	handle	to	it	.
现在	认为	你	得到	这	斧头	和	合身	这	处理	到	它	.

现在假设你拿到了斧头，并把斧柄装了上去。

[juː; jʊ][kæn; kən] [ðen] [kʌt][ðə; ði] [triː] [daʊn] [ɪf] [juː; jʊ][wɜːrk][hɑːrd] [ɪ'nʌf] [æt; ət][ðə; ði][tæsk] .

You	can	then	cut	the	tree	down	if	you	work	hard	enough	at	the	task	.
你	能	然后	切	这	树	向下	如果	你	工作	难的	足够的	在	这	任务	.

如果你足够努力，就可以把树砍倒。

[ə'gen] , [sə'poʊz] [juː; jʊ][kʌt][ðə; ði] [triː] [hæf] [wei] [θruː] [ænd; ənd][kwɪt] .

Again	,	suppose	you	cut	the	tree	half	way	through	and	quit	.
再次	,	认为	你	切	这	树	一半	方式	通过	和	辞职	.

再假设你把树砍到一半就停下来了。

[wɪl] [ðə; ði][æks] [kiːp] [ɑːn][ʌn'tɪl][ðə; ði][wɜːrk][ɪz] [dʌn] ? -

Will	the	axe	keep	on	until	the	work	is	done	?	33
将要	这	斧头	保持	在	直到	这	工作	是	完毕	?	-

斧头会一直砍到工作完成吗？33

[juː; jʊ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɑːt] ,

You	know	it	will	not	,
你	知道	它	将要	不是	,

你知道这不会发生。

[ænd; ənd][juː; jʊ] ['veri] [wel] [noʊ] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][biː; bi] [kjʊr] [juː; jʊ][mʌst; məst] [kiːp] [ɑːn] ['duːɪŋ]

and	you	very	well	know	if	you	wish	to	be	cured	you	must	keep	on	doing
和	你	非常	出色地	知道	如果	你	希望	到	是	治愈	你	必须	保持	在	正在做

[jʊr; jər][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][ɔːr]['daiətiŋ] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv][noʊ]['vælјuː] [wət'evər] [tuː; tə][juː; jʊ] .

your	part	of	the	work	or	dieting	will	be	of	no	value	whatever	to	you	.
你的	部分	的	这	工作	或者	节食	将要	是	的	不	价值	任何	到	你	.

你很清楚，如果你想痊愈，就必须继续努力，否则节食对你来说将毫无价值。

[naʊ] [sə'poʊz] [ə; eɪ][mæn] [kʌmz] [ə'lɔːŋ] [ænd; ənd] [telz] [juː; jʊ] [ðæt] [ðə; ði][æks][juː; jʊ][hæv; həv][ɪz][noʊ]

Now	suppose	a	man	comes	along	and	tells	you	that	the	axe	you	have	is	no
现在	认为	一个	男人	来	沿着	和	讲述	你	那	这	斧头	你	有	是	不

[gʊd] [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][noʊ][juːz][fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [kiːp] [ɑːn] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][juːz][ˌaɪ 'tiː] .

good	and	therefore	it	is	no	use	for	you	to	keep	on	trying	to	use	it	.
好的	和	所以	它	是	不	使用	为了	你	到	保持	在	尝试	到	使用	它	.

现在假设有一个人走过来告诉你，你手里的斧子不好用，因此你继续使用它也是没用的。

[ðæt] [ɪz][ɪg'zæktli] [wʌt] [sʌm; səm] [fɪ'zɪʃnz] [stɪl] [seɪ] [ə'baʊt] ['fletʃəraɪzɪŋ] .

That	is	exactly	what	some	physicians	still	say	about	Fletcherizing	.
那	是	确切地	什么	一些	医生	仍然	说	关于	弗莱彻化	.

这正是某些医生至今仍对弗莱彻化疗法的看法。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [seɪ] , " [aɪ][mʌst; məst][kʌt] [ðɪs] [triː] [daʊn] .

But	you	say	,	"	I	must	cut	this	tree	down	.
但	你	说	,	"	我	必须	切	这	树	向下	.

但你说："我必须砍倒这棵树。"

['noʊbɑːdi] [wɪl] [duː][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ˌem 'iː] ; [haʊ] [ʃæl; ʃəl][aɪ][get][ˌaɪ 'tiː] [daʊn] ?

Nobody	will	do	it	for	me	;	how	shall	I	get	it	down	?
无人	将要	做	它	为了	我	;	如何	将	我	得到	它	向下	?

没有人会帮我做这件事；我该如何把它记下来呢?

[kæn; kən][juː; jʊ] [gɪv] [ˌem 'iː][æn; ən][æks] [ðæt] [wɪl] [kʌt][ˌaɪ 'tiː] [daʊn] ? "

Can	you	give	me	an	axe	that	will	cut	it	down	?	"
能	你	给	我	一个	斧头	那	将要	切	它	向下	?	"

你能给我一把能把它砍倒的斧子吗?

" [oʊ] , [noʊ] , " [hiː; hi][rɪˈplaɪz, riːˈplaɪz] , " [bʌt; bət] ['eniweɪ] [ðeəz; ðəz][noʊ][juːz] ['fuːlɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðæt]

"	Oh	,	no	,	"	he	replies	,	"	but	anyway	there's	no	use	fooling	with	that
"	哦	,	不	,	"	他	回复	,	"	但	反正	有	不	使用	愚弄	和	那

[wʌn] .

one	.
一	.

"哦，不，"他回答说，"不过无论如何，跟那件事较劲也没用。"

" [ðen] , [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [dɪˈtɜːrmɪnd] [tuː; tə][duː][ðə; ðiˈ][wɜːrk] , [juː; jʊ] [seɪ] ,

"	Then	,	if	you	are	determined	to	do	the	work	,	you	say	,
"	然后	,	如果	你	是	决定	到	做	这	工作	,	你	说	,

"那么，如果你决心要做这项工作，你就说，

" [aɪ][hæv; həv][tuː; tə][kʌt][ðə; ðiˈ] [triː] [daʊn] .

"	I	have	to	cut	the	tree	down	.
"	我	有	到	切	这	树	向下	.

我必须把这棵树砍掉。

[juː; jʊ][hæv; həv][noʊ] ['ʌðər] [æks][tuː; tə]['ɔːfər] [ˌem 'iː] , [soʊ][aɪm]['goʊɪŋ][tuː; tə][traɪ][ðə; ðiˈ][wʌn][aɪ][hæv; həv]

You	have	no	other	axe	to	offer	me	,	so	I'm	going	to	try	the	one	I	have
你	有	不	其他	斧头	到	提供	我	,	所以	我是	去	到	尝试	这	一	我	有

.

:

.

你没有其他斧子可以给我，所以我打算试试我手里的这把。

" [ænd; ənd][juː; jʊ][goʊ] [əˈhed] [ænd; ənd][kʌt] [daʊn] [ðə; ðiˈ] [triː] .

"	And	you	go	ahead	and	cut	down	the	tree	.
"	和	你	去	前方	和	切	向下	这	树	.

然后你就把树砍倒了。

[ðen] [dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] ['fɪnɪʃt] , [ðə; ðiˈ][mæn] [kʌmz] [jʊr; jər] [wei] [əˈgen] , [ænd; ənd][ɪn]

Then	just	as	you	have	finished	,	the	man	comes	your	way	again	,	and	in
然后	只是	作为	你	有	完成的	,	这	男人	来	你的	方式	再次	,	和	在

[greɪt] delight34

great	delight34
伟大的	delight34

正当你忙完的时候，那人又朝你走来，而且非常高兴。34

[juː; jʊ][kɔːl] [aʊt][tuː; tə][hɪm; ɪm] : " [kʌm] [ænd; ənd] [siː] !

you	call	out	to	him	:	"	Come	and	see	!
你	称呼	出去	到	他	:	"	来	和	看	!

你向他喊道："快来看！"

[aɪ] [kʌt] [ðɪs] [triː] [daʊn] [wɪð; wɪθ][ðə; ðiˈ][æks][juː; jʊ] [sed] [wʌz; wəz][noʊ] [gʊd] !

I	cut	this	tree	down	with	the	axe	you	said	was	no	good	!
我	切	这	树	向下	和	这	斧头	你	说	曾是	不	好的	!

我用你说不好用的那把斧子把这棵树砍倒了!

" [ðə; ði][mæn] [kʌmz] ['oʊvər][tuː; tə][juː; jʊ][ænd; ənd] [sez] , " ['wɛrz, 'hwɛrz][ðə; ði] [triː] ?

"	The	man	comes	over	to	you	and	says	,	"	Where's	the	tree	?
"	这	男人	来	超过	到	你	和	说道	,	"	在哪里?	这	树	?

“那个人走过来问你：‘树在哪里？’

[aɪ][dəunt] [siː] [ˌaɪ 'tiː] !

I	don't	see	it	!
我	不	看	它	!

我没看到!

" [juː; jʊ][ɑːr; ər] [ə'stɑːnɪʃt] [ænd; ənd][juː; jʊ] [tel] [hɪm; ɪm] , " [ðer; ðər][ˌaɪ 'tiː][laɪz][ɑːn][ðə; ði] [graʊnd] [raɪt]

"	You	are	astonished	and	you	tell	him	,	"	There	it	lies	on	the	ground	right
"	你	是	惊讶	和	你	告诉	他	,	"	那里	它	谎言	在	这	地面	正确的

[bɪ'fɔːr] [jʊr; jər] [aɪz] !

before	your	eyes	!
前	你的	眼睛	!

你惊讶地告诉他：“它就躺在你眼前的地上！”

[kɑːnt] [juː; jʊ] [siː] [ˌaɪ 'tiː] ?

Can't	you	see	it	?
不能	你	看	它	?

你难道看不见吗?

" [bʌt; bət][hiː; hi][tɜːrnz][ænd; ənd] [wɔːks] [ə'weɪ] ['seɪɪŋ] : " [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [triː] [ðer; ðər] ;

"	But	he	turns	and	walks	away	saying	:	"	There	is	no	tree	there	;
"	但	他	转弯	和	散步	离开	说	:	"	那里	是	不	树	那里	;

但他转身走开，说道：“那里没有树；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl][ɪn][jʊr; jər][maɪnd] .

it	is	all	in	your	mind	.
它	是	全部	在	你的	头脑	.

这一切都只是你的想法。

" [ðɪs] [ɪz][ɪg'zæktli] [wʌt] ['piːp(ə)l][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [hæv; həv] [bɪn] [toʊld] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [baɪ]

"	This	is	exactly	what	people	with	"	nerves	"	have	been	told	again	and	again	by
"	这	是	确切地	什么	人们	和	"	神经	"	有	到过	讲述	再次	和	再次	经过

[fɪ'zɪʃnz] ,

physicians	,
医生	,

“这正是医生们反复告诉那些患有神经衰弱症的人的话。”

[baɪ] ['relətɪvz] , [ænd; ənd][baɪ][moʊst] ['ʌðər] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv]['nevər][hæd; həd] " [nəːvs] .

by	relatives	,	and	by	most	other	people	who	have	never	had	"	nerves	.
经过	亲属	,	和	经过	最多	其他	人们	WHO	有	绝不	有	"	神经	.

亲戚们，以及大多数其他从未患过“神经病”的人都这样认为。

" [aɪ] [tel] [juː; jʊ] [ðiːz] [θɪŋz] [soʊ] [ðæt] [wen] [juː; jʊ] [brˈgɪn] [tuː; tə] [iːt] ['sperɪŋli] [ænd; ənd] [tʃuː]

"	I	tell	you	these	things	so	that	when	you	begin	to	eat	sparingly	and	chew
"	我	告诉	你	这些	事物	所以	那	什么时候	你	开始	到	吃	少量地	和	嚼

[jʊr; jər] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [juː; jʊ] [meɪ] ['fɔːrtɪfaɪ] [jɔːr'self] [ə'genst] [wel] - ['miːnɪŋ] [bʌt; bət]

your	food	to	a	cream	you	may	fortify	yourself	against	well	-	meaning	but
你的	食物	到	一个	奶油	你	可能	强化	你自己	反对	出色地	-	意义	但

[mɪ'steɪkən] [frendz] [ænd; ənd] ['relətɪvz] .

mistaken	friends	and	relatives	.
错误	朋友们	和	亲属	.

“我告诉你们这些事，是为了让你们在节制饮食、细嚼慢咽的时候，能够抵御那些好心但却误解你们的朋友和亲戚。

[ænd; ənd] , ['ɑːdli] [ɪ'nʌf] ,

And	,	oddly	enough	,
和	,	奇怪	足够的	,

而且，奇怪的是，

[ˌaɪ ˈtiː] [dʌz] [siːm] [ðæt] [ðə; ði][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [hæz; həz] [mɔːr] [frendz] [ænd; ənd]

it	does	seem	that	the	individual	with	"	nerves	"	has	more	friends	and
它	做	似乎	那	这	个人	和	"	神经	"	有	更多的	朋友们	和

['relətɪvz] [ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] ['pɜːrs(ə)n][ɪn][ðə; ði][wɜːrld] . -

relatives	than	any	other	person	in	the	world	.	35
亲属	比	任何	其他	人	在	这	世界	.	-

似乎患有"神经质"的人比世界上任何其他人都拥有更多的亲朋好友。35

[rɪˈembər] [juː; jʊ][mʌst; məst][nɑːt]['oʊnli] [tʃuː] [jʊr; jər] [fuːd] [tuː; tə][ðə; ði] [kənˈsɪstənsi] [ʌv; əv] [kriːm]

Remember	you	must	not	only	chew	your	food	to	the	consistency	of	cream
记住	你	必须	不是	仅有的	嚼	你的	食物	到	这	一致性	的	奶油

[fɔːr; fər][wʌn][ɔːr] [tuː] [mʌnθs] ,

for	one	or	two	months	,
为了	一	或者	二	几个月	,

记住，你不仅要连续一两个月把食物咀嚼到奶油状，

[juː; jʊ][mʌst; məst] [meɪk] [ðɪs] ['præktɪs] [ə; eɪ] ['laɪflɔːŋ] ['hæbɪt] .

you	must	make	this	practice	a	lifelong	habit	.
你	必须	制作	这	实践	一个	终身	习惯	.

你必须将这种做法养成终身习惯。

[ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt] [teɪk] [taɪm][tuː; tə] [iːt] [ə; eɪ] [miːl] [ɪn] [ðɪs] [weɪ] ,

If	you	cannot	take	time	to	eat	a	meal	in	this	way	,
如果	你	不能	拿	时间	到	吃	一个	一顿饭	在	这	方式	,

如果你不能抽出时间以这种方式用餐，

[juː; jʊ][hæd; həd] [mʌtʃ] ['betər] [goʊ] ['hʌŋgri] .

you	had	much	better	go	hungry	.
你	有	很多	更好的	去	饥饿的	.

你最好饿着肚子。

[tuː; tə]['piːp(ə)l] [huː] ['træv(ə)l][ænd; ənd][mʌst; məst] ['friːkwəntli] [teɪk] [ðer; ðər] [miːlz] [ɪn]['reɪlroʊd] ['iːtɪŋ]

To	people	who	travel	and	must	frequently	take	their	meals	in	railroad	eating
到	人们	WHO	旅行	和	必须	频繁地	拿	他们的	餐	在	铁路	吃

['haʊzɪz] ,

houses	,
房屋	,

对于经常出差旅行且必须在铁路餐车用餐的人来说，

[aɪ] [wʊd] [seɪ] , [get][sʌm; səm] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][ænd; ənd] [iːt] [ðem; ðəm]

I	would	say	,	get	some	bread	and	butter	sandwiches	and	eat	them
我	会	说	,	得到	一些	面包	和	黄油	三明治	和	吃	他们

['sloʊli] [waɪl] [ɑːn][ðə; ði][treɪn] .

slowly	while	on	the	train	.
缓慢地	尽管	在	这	火车	.

我的建议是，买些面包黄油三明治，在火车上慢慢享用。

[ðer; ðər][ɪz]['ɔːlweɪz][ə; eɪ] [tʃæns] [tuː; tə] [sɪˈkjʊr] [ɔːl][juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [iːt] , [tuː] .

There	is	always	a	chance	to	secure	all	you	need	to	eat	,	too	.
那里	是	总是	一个	机会	到	安全的	全部	你	需要	到	吃	,	也	.

总有机会确保你有足够的食物。

[juː; jʊ] [meɪ] [nɑːt]['ɔːlweɪz] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][sɪt][æn; ən]['aʊər][æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl] — [ðə; ði][taɪm][wiː; wi]

You	may	not	always	be	able	to	sit	an	hour	at	the	table	—	the	time	we
你	可能	不是	总是	是	有能力的	到	坐	一个	小时	在	这	桌子	—	这	时间	我们

[ʃʊd; ʃəd] [gɪv] [tuː; tə][ə; eɪ] [miːl] [ɪf] [wiː; wi] [iːt] [æz; əz][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] .

should	give	to	a	meal	if	we	eat	as	we	should	.
应该	给	到	一个	一顿饭	如果	我们	吃	作为	我们	应该	.

你可能无法总是坐在餐桌旁一个小时——如果我们好好吃饭，就应该花这个时间吃饭。

[aɪ] [noʊ] ['meni] ['ɑ:bdʒekt] [tu:; tə] [ðɪs] [ru:l] [ɑ:n] [ðə; ði] [graʊnd] [ðæt] [ɪf] [wi:; wi] ['fɑ:loʊd] [ˌaɪ 'ti:] [wi:; wi]

I	know	many	object	to	this	rule	on	the	ground	that	if	we	followed	it	we
我	知道	许多	目的	到	这	规则	在	这	地面	那	如果	我们	随后	它	我们

[ʃʊd; ʃəd] [get] ['nʌθɪŋ] [els] [dʌn] .

should	get	nothing	else	done	.
应该	得到	没有什么	别的	完毕	.

我知道很多人反对这条规则，理由是如果我们遵守这条规则，我们就什么都做不了了。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] ['nɑ:nsens] .

But	that	is	nonsense	.
但	那	是	废话	.

但这纯属无稽之谈。

[dɪd] [nɑ:t] [ðə; ði] ['mæstər] [ʌv; əv] [ju: 'es] [ɔ:l] [seɪ] , " [ɑ:r; ər] [ðer; ðər] [nɑ:t] [twelv] ['aʊərz] [ɪn] [ðə; ði] [deɪ] ?

Did	not	the	Master	of	us	all	say	,	"	Are	there	not	twelve	hours	in	the	day	?
做过	不是	这	掌握	的	我们	全部	说	,	"	是	那里	不是	十二	小时	在	这	天	?

我们众人的主不是说过：“一天不是有十二个小时吗？”

" [ðen] [kæn; kən] [wi:; wi] [nɑ:t] [dɪ'voʊt] [θri:] [ʌv; əv] [ðə; ði] [twelv] [tu:; tə] ['aʊər; ɑ:r] [fu:d] ?

"	Then	can	we	not	devote	three	of	the	twelve	to	our	food	?
"	然后	能	我们	不是	奉献	三	的	这	十二	到	我们的	食物	?

那么，我们难道不能将十二天中的三天用于食物吗?

[ɪf] [wi:; wi] [hæv; həv] [naɪn] ['aʊərz] [ɪn] [wɪtʃ] [wi:; wi] [ɑ:r; ər] [æt; ət] ['aʊər; ɑ:r] [haɪɪst; 'haɪəst] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ,

If	we	have	nine	hours	in	which	we	are	at	our	highest	efficiency	,
如果	我们	有	九	小时	在	哪个	我们	是	在	我们的	最高	效率	,

如果我们有九个小时效率最高，

[ɪz] [ˌaɪ 'ti:] [nɑ:t] [gʊd] [sens] , [ɪf] [wi:; wi] eat36

is	it	not	good	sense	,	if	we	eat36
是	它	不是	好的	感觉	,	如果	我们	eat36

如果我们吃36，这难道不是合乎常理的吗?

[θri:] [mi:lz] [ə; eɪ] [deɪ] , [tu:; tə] [gɪv] [θri:] ['aʊərz] [tu:; tə] [ði:z] [mi:lz] ?

three	meals	a	day	,	to	give	three	hours	to	these	meals	?
三	餐	一个	天	,	到	给	三	小时	到	这些	餐	?

一天三餐，每餐花三个小时?

[ðer; ðər] [ɪz] ['oʊnli] [wʌn] [seɪn] ['ænsər] [tu:; tə] [ðə; ði] ['kwestʃən] ; [wi:; wi] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [æn; ən] ['aʊər] [fɔ:r; fər]

There	is	only	one	sane	answer	to	the	question	;	we	should	take	an	hour	for
那里	是	仅有的	一	理智	回答	到	这	问题	;	我们	应该	拿	一个	小时	为了

[ə; eɪ] [mi:l] .

a	meal	.
一个	一顿饭	.

这个问题只有一个合理的答案：我们应该花一个小时吃饭。

['evri] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [sʌm; səm] ['mægəzi:n] ['raɪtər] [wɪl] [steɪt] [ðæt] [ðə; ði] ['tʃu:ɪŋ] [ʌv; əv] [fu:d]

Every	now	and	then	some	magazine	writer	will	state	that	the	chewing	of	food
每一个	现在	和	然后	一些	杂志	作家	将要	状态	那	这	咀嚼	的	食物

[tu:; tə] [ə; eɪ] [kri:m] [dʌz] [nɑ:t] [help] ['enibɑ:di] .

to	a	cream	does	not	help	anybody	.
到	一个	奶油	做	不是	帮助	任何人	.

时不时地，会有一些杂志撰稿人声称，把食物嚼成糊状对任何人都没有好处。

[hi:; hi] [wɪl] [tel] [ju:; jʊ] [ðæt] [ju:; jʊ] [kæn; kən] ['swɑ:loʊ] [jʊr; jər] [fu:d] ['eni] [oʊld] [wei] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl]

He	will	tell	you	that	you	can	swallow	your	food	any	old	way	and	it	will
他	将要	告诉	你	那	你	能	吞	你的	食物	任何	老的	方式	和	它	将要

[nɑ:t] [hɜ:rt] [ju:; jʊ] [ɪn] [ðə; ði] [li:st] .

not	hurt	you	in	the	least	.
不是	伤害	你	在	这	至少	.

他会告诉你，你可以用任何方式吞咽食物，都不会对你造成任何伤害。

[ɪn][fækt] , [aɪ] ['æktʃuəli] [sɔ:] [æn; ən]['ɑ:rtɪk(ə)l][ɪn][wʌn][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['li:dɪŋ; 'ledɪŋ][ˌpiəri'ɔdikəlz]

In	fact	,	I	actually	saw	an	article	in	one	of	our	leading	periodicals
在	事实	，	我	实际上	锯	一个	文章	在	一	的	我们的	领导	期刊

[kən'teɪnɪŋ] [dʒʌst] [sʌtʃ] ['steɪtmənts] .

containing	just	such	statements	.
包含	只是	这样的	声明	.

事实上，我确实在一家主流期刊上看到过一篇文章，其中包含类似的说法。

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] , [aɪ] [sə'poʊz] , [hæv; həv]['oʊnli]['pɪti][fɔ:r; fər][æn; ən]['edɪtər] [hu:] [wʊd] [gɪv] [speɪs]

We	should	,	I	suppose	,	have	only	pity	for	an	editor	who	would	give	space
我们	应该	，	我	认为	，	有	仅有的	遗憾	为了	一个	编辑	WHO	会	给	空间

[tu:; tə] [sʌtʃ] [stʌf] ,

to	such	stuff	,
到	这样的	东西	，

我想，我们应该同情那些会给这种内容提供版面的编辑。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd]['ɔ:lsoʊ]['pɪti][ðə; ðɪ] [pʊr] [retʃ] [hu:] [baɪ] ['raɪtɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['straɪvɪŋ][tu:; tə] [ə'teɪn]

and	should	also	pity	the	poor	wretch	who	by	writing	it	is	striving	to	attain
和	应该	还	遗憾	这	贫穷的	可怜虫	WHO	经过	写作	它	是	努力	到	达到

[ˌnoʊtə'raɪəti] .

notoriety	.
恶名	.

也应该同情这个可怜的家伙，他写这篇文章是为了博取名声。

[æt; ət]['eni] [reɪt] [ðer; ðər][ɪz][wʌn] ['eksələnt] [θɪŋ] [ə'baʊt] [sʌtʃ] [laɪz] ,

At	any	rate	there	is	one	excellent	thing	about	such	lies	,
在	任何	速度	那里	是	一	出色的	事物	关于	这样的	谎言	，

无论如何，这类谎言也有其优点。

[ðeɪ] [du:][hɑ:rm][fɔ:r; fər]['oʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [waɪl] .

they	do	harm	for	only	a	little	while	.
他们	做	伤害	为了	仅有的	一个	小的	尽管	.

它们只会造成短暂的伤害。

[wen] ['pi:p(ə)l][faɪnd][aʊt] [ðæt][ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪz]['hɑ:rmf(ə)l][tu:; tə][ðem; ðəm] , [ðeɪ] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][kwɪt]

When	people	find	out	that	a	thing	is	harmful	to	them	,	they	usually	quit
什么时候	人们	寻找	出去	那	一个	事物	是	有害	到	他们	，	他们	通常	辞职

[ˌaɪ 'ti:] ,

it	,
它	，

当人们发现某样东西对自己有害时，他们通常会放弃它。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] ['meni] [ˌnoʊtə'raɪəti] ['si:kəz] [ɑ:r; ər][ɜ:rdʒɪŋ][ænd; ənd] [ɪn'kɜ:rɪdʒɪŋ] [ðem; ðəm][tu:; tə]

no	matter	how	many	notoriety	seekers	are	urging	and	encouraging	them	to
不	事情	如何	许多	恶名	寻求者	是	敦促	和	鼓励	他们	到

[ki:p] [ɑ:n] . -

keep	on	.	37
保持	在	.	-

无论有多少想出名的人敦促和鼓励他们继续下去。37

['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][ðə; ðɪ] ['sʌfərər] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] " [ɪz][ðə; ðɪ]['oʊnli][wʌn][ɪn][ðə; ðɪ] ['haʊshoʊld] [hu:] [wɪl]

Usually	the	sufferer	with	"	nerves	"	is	the	only	one	in	the	household	who	will
通常	这	患者	和	"	神经	"	是	这	仅有的	一	在	这	家庭	WHO	将要

[i:t] ['sperɪŋli] [ænd; ənd] [tʃu:] [hɪz; ɪz] [fu:d] ['sloʊli] .

eat	sparingly	and	chew	his	food	slowly	.
吃	少量地	和	嚼	他的	食物	缓慢地	.

通常情况下，家中只有患有"神经质"的人才会少吃、细嚼慢咽。

[bʌt; bət] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [aɪ][faɪnd][æn; ən][ɪn'telɪdʒənt] ,

But	now	and	then	I	find	an	intelligent	,
但	现在	和	然后	我	寻找	一个	聪明的	，

但偶尔我也会遇到聪明的，

[ˌsɪmpə'θetɪk] [mæn] [huː] [wɪl] [duː][soʊ][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['helpf(ə)l][tuː; tə][hɪz; ɪz][waɪf] .

sympathetic	**man**	**who**	**will**	**do**	**so**	**because**	**it**	**is**	**helpful**	**to**	**his**	**wife**	**.**
交感神经	男人	WHO	将要	做	所以	因为	它	是	有帮助	到	他的	妻子	.

富有同情心的男人，他会这样做，因为这对他的妻子有帮助。

[hiː; hi] ['simpəθaiziz] [wɪð; wɪθ][hɜːr; hər][ɪn'fɜːrməti] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][faɪn] [self] - [dɪ'naɪəl] [iːts] [æz; əz]

He	**sympathizes**	**with**	**her**	**infirmity**	**,**	**and**	**with**	**fine**	**self**	**-**	**denial**	**eats**	**as**
他	表示同情	和	她	虚弱	,	和	和	美好的	自己	-	拒绝	吃	作为

[ʃiː; ʃi] [dʌz] .

she	**does**	**.**
她	做	.

他体谅她的身体虚弱，克制自己，和她一样进食。

[ænd; ənd] [noʊt] [ðɪs] : [hiː; hi]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [di'raivz] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][soʊ]['duːɪŋ] .

And	**note**	**this**	**:**	**he**	**usually**	**derives**	**benefit**	**from**	**so**	**doing**	**.**
和	笔记	这	:	他	通常	衍生	益处	从	所以	正在做	.

请注意：他这样做通常会获得好处。

[taɪm] ['æftər] [taɪm] [wen] [aɪ][hæv; həv][pʊt][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['wʊmən] ['ʌndər] [ðɪs] ['redʒɪmən] ,

Time	**after**	**time**	**when**	**I**	**have**	**put**	**a**	**nervous**	**woman**	**under**	**this**	**regimen**	**,**
时间	后	时间	什么时候	我	有	放	一个	紧张的	女士	在下面	这	方案	,

我一次又一次地让紧张的女性接受这种治疗方案，

[ænd; ənd] [ðen] [hɜːr; hər] ['hʌzbənd] [ɪ'lektɪd] [tuː; tə][goʊ] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ][hɜːr; hər] ,

and	**then**	**her**	**husband**	**elected**	**to**	**go**	**along**	**with**	**her**	**,**
和	然后	她	丈夫	当选	到	去	沿着	和	她	,

然后，她的丈夫决定陪她一起去。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ðə; ði][mæn] [kʌm] [tuː; tə][ˌem 'iː][ænd; ənd] [seɪ] : " [wel] , ['dɑːktər] ,

I	**have**	**had**	**the**	**man**	**come**	**to**	**me**	**and**	**say**	**:**	**"**	**Well**	**,**	**doctor**	**,**
我	有	有	这	男人	来	到	我	和	说	:	"	出色地	,	医生	,

曾有人走过来对我说：“医生，

[aɪ] [dɪ'kler] [aɪm] ['fiːlɪŋ] [ə; eɪ] [hoʊl] [lɑːt] ['betər] [maɪ'self] !

I	**declare**	**I'm**	**feeling**	**a**	**whole**	**lot**	**better**	**myself**	**!**
我	宣布	我是	感觉	一个	所有的	很多	更好的	我	!

我感觉好多了！

[aɪ][dəunt][get] ['sliːpi] ['eni] [mɔːr] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['deɪtaɪm] ,

I	**don't**	**get**	**sleepy**	**any**	**more**	**during**	**the**	**daytime**	**,**
我	不	得到	困	任何	更多的	期间	这	白天	,

我白天不再犯困了。

[ænd; ənd] [ðæt] [peɪn][aɪ] [juːst] [tuː; tə][hæv; həv][ɪn][ðə; ði]['riːdʒən][ʌv; əv][maɪ]['lɪvər][ɪz] [gɔːn] !

and	**that**	**pain**	**I**	**used**	**to**	**have**	**in**	**the**	**region**	**of**	**my**	**liver**	**is**	**gone**	**!**
和	那	疼痛	我	用过的	到	有	在	这	地区	的	我的	肝	是	已消失	!

我以前肝脏部位的疼痛消失了！

" [ænd; ənd][soʊ][ɑːn][ænd; ənd][ɑːn] .

"	**And**	**so**	**on**	**and**	**on**	**.**
"	和	所以	在	和	在	.

如此等等。

[ðə; ði][fækt][ɪz][dʒʌst] [ðɪs] :

The	**fact**	**is**	**just**	**this**	**:**
这	事实	是	只是	这	:

事实就是如此：

['enibɑ:di] [hu:] ['fɑ:loʊz] [ðə; ði] [ru:lz] [ðæt] [aɪ] ['lɜ:rnɪd] [tu:; tə] [ə'plai] [ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] ['kænɑ:t] [feɪl]

anybody	who	follows	the	rules	that	I	learned	to	apply	in	my	own	case	cannot	fail
任何人	WHO	跟随	这	规则	那	我	学习	到	申请	在	我的	自己的	案件	不能	失败

[tu:; tə][bi:; bi] ['benɪfɪtɪd] .

to	be	benefited	.
到	是	受益	.

任何人只要遵循我从自身经历中学到并应用的规则，就一定会受益。

[ænd; ənd] [ɔ:l'ðoʊ] [ðoʊz] [nɑ:t][ɪn'klaɪnd][tu:; tə] " [nə:vs] " [kæn; kən] [i:t] [ə; eɪ] ['greɪtər] [və'raɪəti][ʌv; əv]

And	although	those	not	inclined	to	"	nerves	"	can	eat	a	greater	variety	of
和	虽然	那些	不是	倾斜	到	"	神经	"	能	吃	一个	更大的	种类	的

[fu:d] , -

food	,	38
食物	,	-

虽然那些不喜"神经质"的人可以食用更多种类的食物，38

[its] ['greɪtli] [tu:; tə][bi:; bi] [dɪ'zaɪrd] [wen] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['pɜ:rs(ə)n][ɪn][ə; eɪ] ['haʊshoʊld] [ʌv; əv]

it's	greatly	to	be	desired	when	there	is	a	nervous	person	in	a	household	of
它是	非常	到	是	想要的	什么时候	那里	是	一个	紧张的	人	在	一个	家庭	的

[ˌgroʊn'ʌp] [ðæt] [ɔ:l] ['ʌðər] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['fæməli]['entər] [tə'geðər] ['ɪntu:] [ðɪs] [θɪŋ] .

grownups	that	all	other	members	of	the	family	enter	together	into	this	thing	.
大人	那	全部	其他	成员	的	这	家庭	进入	一起	进入	这	事物	.

如果一个成年人家庭中有一个神经质的人，那么最好是让其他家庭成员一起参与到这件事中来。

[ˌaɪ 'ti:][kʊd; kəd][nɑ:t][feɪl][tu:; tə][help] ['evri] [wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm] .

It	could	not	fail	to	help	every	one	of	them	.
它	可以	不是	失败	到	帮助	每一个	一	的	他们	.

它一定会对他们每个人有所帮助。

[tu:; tə][bi:; bi] ['tru:θfl] ,

To	be	truthful	,
到	是	真实	,

说实话，

[ɪn][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ju:; jʊ] [wɪl] [ɔ:l][faɪnd][ˌaɪ 'ti:] ['maɪti] [hɑ:rd][tu:; tə] [pər'sɪst][ɪn] ['tʃu:ɪŋ] [ɔ:l][jʊr; jər]

in	the	beginning	you	will	all	find	it	mighty	hard	to	persist	in	chewing	all	your
在	这	开始	你	将要	全部	寻找	它	强大的	难的	到	坚持	在	咀嚼	全部	你的

[fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] .

food	to	a	cream	.
食物	到	一个	奶油	.

一开始，你们都会发现很难坚持把所有食物都嚼成糊状。

['maʊθfʊl] ['æftər] ['maʊθfʊl] [ʌv; əv] [fu:d] [wɪl] [get] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ju:; jʊ] [wen] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][nɑ:t]

Mouthful	after	mouthful	of	food	will	get	away	from	you	when	you	are	not
一口气	后	一口气	的	食物	将要	得到	离开	从	你	什么时候	你	是	不是

['θɪŋkɪŋ] .

thinking	.
思维	.

当你不加思考时，一口接一口的食物就会不知不觉地吃下去。

[ðɪs] [dʒʌst][goʊz][tu:; tə] [ʃoʊ] [haʊ] [wi:; wi][ɑ:r; ər][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv]['boʊltɪŋ]['aʊər; ɑ:r] [fu:d] .

This	just	goes	to	show	how	we	are	in	the	habit	of	bolting	our	food	.
这	只是	去	到	展示	如何	我们	是	在	这	习惯	的	螺栓连接	我们的	食物	.

这正好说明我们有多么习惯狼吞虎咽地吃东西。

[æt; ət][fɜ:rst]['pi:p(ə)l] [hu:] ['fletʃəraiz] [ɔ:r] [tʃu:] [ðer; ðər] [fu:d] ['pɜ:rfɪktli] , ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [lu:z] [weɪt]

At	first	people	who	Fletcherize	or	chew	their	food	perfectly	,	usually	lose	weight
在	第一的	人们	WHO	弗莱彻化	或者	嚼	他们的	食物	完美	,	通常	失去	重量

.

:

.

起初，那些能将食物咀嚼得非常细腻的人，通常会减轻体重。

[aɪ][moʊst]['sɜːrt(ə)nli][dɪd] .

I	most	certainly	did	.
我	最多	当然	做过	.

当然，我的确这么做了。

[aɪ][lɔːst][ə'baʊt] ['twenti] [paʊndz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,

I	lost	about	twenty	pounds	because	of	it	,
我	丢失的	关于	二十	磅	因为	的	它	,

我因此减掉了大约二十磅。

[bʌt; bət][aɪ][wʌz; wəz][soʊ] [wel] [ænd; ənd][felt][soʊ] [gʊd] [aɪ][kʊd; kəd]['ɔːlmoʊst][hæv; həv] [dʒʌmpt] ['oʊvər]

but	I	was	so	well	and	felt	so	good	I	could	almost	have	jumped	over
但	我	曾是	所以	出色地	和	毛毡	所以	好的	我	可以	几乎	有	跳了起来	超过

[ðə; ði] [nɔːrθ] [staːr] .

the	North	Star	.
这	北	星星	.

但我当时身体状况非常好，感觉棒极了，我几乎可以跳过北极星。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] , [ʌn'fɔːrtʃənətli] ,

I	know	that	,	unfortunately	,
我	知道	那	,	很遗憾	,

我知道，很遗憾，

[ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv]['piːp(ə)l][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [hæv; həv]['stɑːrtɪd][tuː; tə] [tʃuː] [ðer; ðər] [fuːd] ['kerfəli]

a	lot	of	people	with	"	nerves	"	have	started	to	chew	their	food	carefully
一个	很多	的	人们	和	"	神经	"	有	开始	到	嚼	他们的	食物	小心

[ænd; ənd][tuː; tə] [iːt] ['sperɪŋli] ,

and	to	eat	sparingly	,
和	到	吃	少量地	,

许多神经紧张的人开始细嚼慢咽，并且少食多餐。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['mɪnɪt] [ðeɪ] [faʊnd] [ðəm'selvz] ['luːzɪŋ] [weɪt] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['fraɪt(ə)nd] [ænd; ənd]

but	the	minute	they	found	themselves	losing	weight	they	were	frightened	and
但	这	分钟	他们	成立	他们自己	输	重量	他们	是	害怕	和

[kwɪt] .

quit	.
辞职	.

但当他们发现自己体重下降时，他们就害怕了，然后放弃了。

[ðeɪ] [went] [ɑːn] ['kæriɪŋ] [ðæt] ten39

They	went	on	carrying	that	ten39
他们	去	在	携带	那	ten39

他们继续携带那十39

[ɔːr] ['twenti] [ɔːr] ['θɜːrti] [paʊndz] [ʌv; əv] [fleʃ] [ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][taɪm] ['sʌfərɪŋ] [ðə; ði] ['tɔːtʃəz] [ʌv; əv]

or	twenty	or	thirty	pounds	of	flesh	and	all	the	time	suffering	the	tortures	of
或者	二十	或者	三十	磅	的	肉	和	全部	这	时间	痛苦	这	酷刑	的

[ðə; ði] [dæmd] [dʒʌst][ɪn]['ɔːrdər][ðæt] [ðeɪ] [maɪt] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] .

the	damned	just	in	order	that	they	might	keep	it	.
这	该死的	只是	在	命令	那	他们	可能	保持	它	.

或者二十磅或三十磅的肉，并且一直遭受地狱般的折磨，仅仅为了保住这些肉。

[bʌt; bət][ʌv; əv] [wʌt] ['benɪfɪt] [ɑːr; ər][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['ekstrə] [paʊndz] [ʌv; əv] [fleʃ] [ænd; ənd]

But	of	what	benefit	are	a	certain	number	of	extra	pounds	of	flesh	and
但	的	什么	益处	是	一个	肯定	数字	的	额外的	磅	的	肉	和

[haʊ] [kæn; kən][ə; eɪ][mæn][ɪk'spleɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['sensləs] ['ækʃ(ə)n] ?

how	can	a	man	explain	such	a	senseless	action	?
如何	能	一个	男人	解释	这样的	一个	无意义的	行动	?

但是，多出来的几磅肉有什么好处呢？一个人又该如何解释这种毫无意义的行为呢？

[ðə; ði] [ə'stɑ:nɪʃɪŋ] [θɪŋ] [ɪz] [ðæt] ['meni] [fɪ'zɪʃnz] [ɑ:r; ər] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə] [kən'dem] [ə; eɪ] [kjʊr] [dʒʌst]

The	astonishing	thing	is	that	many	physicians	are	willing	to	condemn	a	cure	just
这	惊人	事物	是	那	许多	医生	是	愿意的	到	谴责	一个	治愈	只是

[æz; əz] [su:n] [æz; əz] [ðeɪ] [faɪnd][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][hæz; həz][lɔ:st][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [bi:f] .

as	soon	as	they	find	the	patient	has	lost	a	pound	of	beef	.
作为	很快	作为	他们	寻找	这	病人	有	丢失的	一个	磅	的	牛肉	.

令人惊讶的是，许多医生只要发现病人瘦了一磅牛肉，就愿意否定这种疗法。

[bʌt; bət][æz; əz][aɪ] [sed] [bɪ'fɔ:r] ,

But	as	I	said	before	,
但	作为	我	说	前	,

但正如我之前所说，

[ðə; ði]['praɪmeri] ['mɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][mæn][ɪn] [ðɪs] [wɜ:rld][ɪz][nɑ:t][tu:; tə] [reɪz] [bi:f] .

the	primary	mission	of	man	in	this	world	is	not	to	raise	beef	.
这	基本的	使命	的	男人	在	这	世界	是	不是	到	增加	牛肉	.

人类在这个世界上的首要任务不是养牛。

[aɪ][du:][nɑ:t][faɪnd] [fɔ:lt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['reɪzɪŋ] [ʌv; əv] [bi:f] [ɪn][ðə; ði] ['fi:dɪŋ] [ja:dz] ,

I	do	not	find	fault	with	the	raising	of	beef	in	the	feeding	yards	,
我	做	不是	寻找	过错	和	这	提高	的	牛肉	在	这	喂养	码	,

我并不认为在饲养场饲养肉牛有什么问题。

[bʌt; bət] [ɪf] [bi:f] [mʌst; məst][bi:; bi] [reɪzd] [let][ˌju: 'es][kən'faɪn][ðə; ði] ['ɪndəstri] [tu:; tə][ðə; ði]['kæt(ə)l][penz]

but	if	beef	must	be	raised	let	us	confine	the	industry	to	the	cattle	pens
但	如果	牛肉	必须	是	提高	让	我们	局限	这	行业	到	这	牛	钢笔

[ænd; ənd] [stɑ:k] [ja:dz] .

and	stock	yards	.
和	库存	码	.

但如果一定要养牛，那就应该把养牛业限制在牛栏和牲畜围栏内。

[let] [ˌju: 'es][nɑ:t] ['wɜ:rʃɪp] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'gri:] [ðæt] [wi:; wi] [wʊd] ['ræðər] [lɪv; laɪv][ɪn] [hel]

Let	us	not	worship	it	to	the	degree	that	we	would	rather	live	in	hell
让	我们	不是	崇拜	它	到	这	程度	那	我们	会	相当	居住	在	地狱

[ðæn; ðən][pɑ:rt][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fju:] ['ekstrə] [paʊndz] [ðæt] [ˌoʊvər'loʊd]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] ['bɑ:dɪz] .

than	part	with	a	few	extra	pounds	that	overload	our	own	bodies	.
比	部分	和	一个	很少	额外的	磅	那	超载	我们的	自己的	身体	.

我们不要过度崇拜它，以至于宁愿下地狱也不愿减掉几磅会加重我们身体负担的赘肉。

[naʊ] [dʒʌst] [hɪr] [aɪ][wɑ:nt][ˌaɪ 'ti:] [dɪ'stɪŋktli] [ˌʌndər'stʊd] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [sed] [bɪ'fɔ:r] ,

Now	just	here	I	want	it	distinctly	understood	,	as	I	have	said	before	,
现在	只是	这里	我	想	它	明显地	理解	,	作为	我	有	说	前	,

现在，我只想让大家清楚地理解我之前说过的话：

[ðæt] [ðɪs] [tekst][ɪz][praɪ'merəli][fɔ:r; fər] ['fʌŋkʃən(ə)l] ['nɜ:rvəs] ['keɪsɪz] .

that	this	text	is	primarily	for	functional	nervous	cases	.
那	这	文本	是	主要	为了	功能性	紧张的	案例	.

本文主要针对功能性神经系统疾病患者。

[tu:'bɜ:rkjələr]['pi:p(ə)l] [bɪ'lɔ:ŋ] [tu:; tə] an40

Tubercular	people	belong	to	an40
结核病	人们	属于	到	an40

肺结核患者属于an40

[ɪn'taɪərli] ['dɪfrənt] [klæs] .

entirely	different	class	.
完全	不同的	班级	.

完全不同的类别。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv][aʊt][ʌv; əv] [dɔ:z] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] , [ɪf] ['pɑ:səb(ə)l] ,

They	should	live	out	of	doors	day	and	night	and	should	,	if	possible	,
他们	应该	居住	出去	的	门	天	和	夜晚	和	应该	,	如果	可能的	,

他们应该日夜生活在户外，如果可能的话，

[biː; bi] ['triːtɪd] [æt; ət] ['aʊtdɔːr] [ˌɪnstɪ'tuʃənz] [ɪ'stæblɪʃt] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] ['keɪsɪz] .

be	treated	at	outdoor	institutions	established	for	such	cases	.
是	治疗	在	户外的	机构	已确立的	为了	这样的	案例	.

应在为此类病例设立的户外医疗机构接受治疗。

[bʌt; bət][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [wɪl] [faɪnd] [wʌt] [hiː; hi] [niːdz] [ænd; ənd] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː]

But	the	individual	with	"	nerves	"	will	find	what	he	needs	and	will	find	it
但	这	个人	和	"	神经	"	将要	寻找	什么	他	需求	和	将要	寻找	它

[ə'bʌndəntli] [ɪf] [hiː; hi][hæz; həz] [ɪ'nʌf] [dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə] [teɪk] [hoʊld][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [kiːp]

abundantly	if	he	has	enough	determination	to	take	hold	of	it	and	keep
大量	如果	他	有	足够的	决心	到	拿	抓住	的	它	和	保持

[æt; ət][ˌaɪ 'tiː] .

at	it	.
在	它	.

但是，有"胆量"的人总能找到自己需要的东西，而且只要有足够的决心去抓住它并坚持下去，就能找到很多。

[ɑːn][ðə; ði][pɑːrt][ʌv; əv] ['meni] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [teɪk] [ɔːl][ðə; ði][dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n] [ðeɪ] [hæv; həv][tuː; tə] [tʃuː]

On	the	part	of	many	it	will	take	all	the	determination	they	have	to	chew
在	这	部分	的	许多	它	将要	拿	全部	这	决心	他们	有	到	嚼

[ðer; ðər] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] [iːt] ['sperɪŋli] .

their	food	to	a	cream	and	always	eat	sparingly	.
他们的	食物	到	一个	奶油	和	总是	吃	少量地	.

对许多人来说，他们需要拿出全部的决心，把食物嚼成糊状，并且总是少吃。

[ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] ['teɪkən] , ['dʒʌdʒmənt][mʌst; məst][ʌv; əv] [kɔːrs] [biː; bi] [juːst]

In	regard	to	the	amount	of	food	taken	,	judgment	must	of	course	be	used
在	看待	到	这	数量	的	食物	已采取	,	判断	必须	的	课程	是	用过的

.

:

.

至于食物摄入量，当然需要根据实际情况酌情判断。

[wiː; wi] [ɔːl] [noʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [iːt] [tuː] ['lɪt(ə)l] .

We	all	know	that	it	is	possible	to	eat	too	little	.
我们	全部	知道	那	它	是	可能的	到	吃	也	小的	.

我们都知道，吃得太少也是有可能的。

[bʌt; bət][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [kwɪt] ['iːtɪŋ] [waɪl] [juː; jʊ] [stɪl] [fiːl] [juː; jʊ] [wʊd] [laɪk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] .

But	you	should	always	quit	eating	while	you	still	feel	you	would	like	a	little	more	.
但	你	应该	总是	辞职	吃	尽管	你	仍然	感觉	你	会	喜欢	一个	小的	更多的	.

但是，当你仍然觉得还想再吃一点的时候，就应该停止进食。

[aɪ] [noʊ] [ʌv; əv][noʊ] ['betər] [gaɪd] [ðæn; ðən] [ðɪs] [tuː; tə] ['ɔːfər] [juː; jʊ] .

I	know	of	no	better	guide	than	this	to	offer	you	.
我	知道	的	不	更好的	指导	比	这	到	提供	你	.

我找不到比这更好的指南了。

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv] [əb'zɜːrvd] [ðæt] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [iːts] ['sloʊli] [ænd; ənd] [tʃuːz] [hɪz; ɪz] [fuːd]

But	I	have	observed	that	the	person	who	eats	slowly	and	chews	his	food
但	我	有	观察到	那	这	人	WHO	吃	缓慢地	和	咀嚼	他的	食物

[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ['nevər] [iːts] [æz; əz] [mʌtʃ] [fuːd] [æz; əz][hiː; hi] [wʊd] [ɪf] [hiː; hi]['boʊltɪd][ˌaɪ 'tiː] .

to	a	cream	never	eats	as	much	food	as	he	would	if	he	bolted	it	.
到	一个	奶油	绝不	吃	作为	很多	食物	作为	他	会	如果	他	螺栓连接	它	.

但我观察到，吃饭慢、把食物嚼成糊状的人，吃的食物量总是比狼吞虎咽的人少。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][dʒʌst][laɪk] ['letɪŋ] [ə; eɪ] ['θɜːrsti] [hɔːrs] [drɪŋk]['wɔːtər] .

It	is	just	like	letting	a	thirsty	horse	drink	water	.
它	是	只是	喜欢	出租	一个	渴	马	喝	水	.

这就像让口渴的马喝水一样。

[aɪ] [rɪ'membər] , [æz; əz][ə; eɪ] [bɔɪ] [ɑːn][ðə; ði][fɑːrm] , [wen] [aɪ][led] a41

I	remember	,	as	a	boy	on	the	farm	,	when	I	led	a41
我	记住	,	作为	一个	男生	在	这	农场	,	什么时候	我	引领	a41

我记得小时候在农场，我曾带领过一个41人

['veri] ['θɜːrsti] [hɔːrs] [frʌm; frəm][ðə; ði] [fiːld] [tuː; tə][ðə; ði]['wɔːtər][tæŋk] [haʊ] ['ræpɪdli][hiː; hi] [wʊd]

very	thirsty	horse	from	the	field	to	the	water	tank	how	rapidly	he	would
非常	渴	马	从	这	场地	到	这	水	坦克	如何	快速	他	会

['swɑːloʊ] .

swallow	.
吞	.

一匹非常口渴的马从田野走到水箱旁，它喝水的速度有多快啊！

[ɪf] [maɪ] ['fɑːðər] [wɜːr; wər][wɪð; wɪθ][ˌem 'iː] , ['æftər][ðə; ði] [hɔːrs] [hæd; həd] [drʌŋk] [ə; eɪ] [waɪl] [hiː; hi] [wʊd]

If	my	father	were	with	me	,	after	the	horse	had	drunk	a	while	he	would
如果	我的	父亲	是	和	我	,	后	这	马	有	醉	一个	尽管	他	会

[seɪ] ,

say	,
说	,

如果我父亲和我在一起，等马喝了一会儿水后，他会说：

" [meɪk] [hɪm; ɪm][hoʊld][hɪz; ɪz] [hed] [ʌp] .

"	Make	him	hold	his	head	up	.
"	制作	他	抓住	他的	头	向上	.

让他抬起头来。

" ['friːkwəntli] [wen] [aɪ][dɪd][soʊ][ðə; ði] [hɔːrs] [wʊd] [drɔː] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [breθ] [ænd; ənd][drɪŋk][noʊ]

"	Frequently	when	I	did	so	the	horse	would	draw	a	long	breath	and	drink	no
"	频繁地	什么时候	我	做过	所以	这	马	会	画	一个	长的	气息	和	喝	不

[mɔːr] .

more	.
更多的	.

“我这样做的时候，马经常会深深地吸一口气，然后就不再喝水了。”

[hæd; həd][hiː; hi] [gɔːn] [raɪt] [ɑːn] ['drɪŋkɪŋ] ,

Had	he	gone	right	on	drinking	,
有	他	已消失	正确的	在	喝	,

如果他继续喝酒的话，

[æz; əz][ə; eɪ] ['θɜːrsti] [hɔːrs] [wɪl] [ɪf] [juː; jʊ][pər'mɪt][hɪm; ɪm][tuː; tə][duː][soʊ] ,

as	a	thirsty	horse	will	if	you	permit	him	to	do	so	,
作为	一个	渴	马	将要	如果	你	允许	他	到	做	所以	,

就像一匹口渴的马，如果你允许它这样做，它就会这样做一样。

[hiː; hi] [maɪt] [hæv; həv] [drʌŋk] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][wʌz; wəz] [gʊd] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm] .

he	might	have	drunk	twice	as	much	as	was	good	for	him	.
他	可能	有	醉	两次	作为	很多	作为	曾是	好的	为了	他	.

他可能喝了比对他有益的量多一倍的酒。

[ænd; ənd] [ðæts] [ðə; ði] [weɪ] ['piːp(ə)l] [iːt] .

And	that's	the	way	people	eat	.
和	那就是	这	方式	人们	吃	.

这就是人们的饮食方式。

[æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ðə; ði] [hɔːrs] [ðæt] [drɪŋks] [ænd; ənd] [drɪŋks] [ænd; ənd] [drɪŋks] [wen] [hiː; hi][ɪz] ['veri]

As	a	result	the	horse	that	drinks	and	drinks	and	drinks	when	he	is	very
作为	一个	结果	这	马	那	饮料	和	饮料	和	饮料	什么时候	他	是	非常

['θɜːrsti] ['sʌmtaɪmz] [daɪz][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['aʊərz] .

thirsty	sometimes	dies	in	a	few	hours	.
渴	有时	死亡	在	一个	很少	小时	.

因此，有些马在极度口渴时不停地喝水，有时几个小时后就会死亡。

[aɪ][hæv; həv] [siːn] [ə; eɪ] [hɔːrs] [daɪ][frʌm; frəm] ['drɪŋkɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] ['wɔːtər][ænd; ənd][aɪ][hæv; həv]['ɔːlsoʊ]
I **have** **seen** **a** **horse** **die** **from** **drinking** **too** **much** **water** **and** **I** **have** **also**
我 有 已见 一个 马 死 从 喝 也 很多 水 和 我 有 还
[siːn] ['piːp(ə)l][daɪ][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['aʊərz]['æftər][ə; eɪ]['terəb(ə)l][gɔːrdʒ] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][nɑːt][get][rɪd]
seen **people** **die** **in** **a** **few** **hours** **after** **a** **terrible** **gorge** **that** **they** **could** **not** **get** **rid**
已见 人们 死 在 一个 很少 小时 后 一个 糟糕的 峡谷 那 他们 可以 不是 得到 摆脱
[ʌv; əv] .
of **.**
的 .

我曾亲眼目睹一匹马因饮水过多而死，也曾亲眼目睹有人因无法排出呕吐物而在几个小时内死亡。

[duː][juː; jʊ] [noʊ] [ðæt] [moʊst] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l][hæv; həv][ə; eɪ] [wei] [ʌv; əv] ['sɪtɪŋ] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði]
Do **you** **know** **that** **most** **nervous** **people** **have** **a** **way** **of** **sitting** **down** **to** **the**
做 你 知道 那 最多 紧张的 人们 有 一个 方式 的 坐着 向下 到 这
['teɪbl] [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['lɪtərəli] [fʊl] ?
table **and** **eating** **until** **they** **are** **literally** **full** **?**
桌子 和 吃 直到 他们 是 字面上地 满的 ?

你知道吗？大多数紧张的人都会有这样一种习惯：坐在餐桌旁，一直吃到撑为止。

[ɪf] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [teɪk] [aʊt][ðə; ði] ['stʌmək] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ænd; ənd] [lʊk] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] ,
If **you** **could** **take** **out** **the** **stomach** **of** **such** **a** **person** **and** **look** **at** **it** **,**
如果 你 可以 拿 出去 这 胃 的 这样的 一个 人 和 看 在 它 ,

如果你能把这样的人的胃掏出来看看，

[ðə; ði] [saɪt] [wʊd] ['fraɪt(ə)n] [juː; jʊ] .
the **sight** **would** **frighten** **you** **.**
这 视线 会 吓唬 你 .

那景象会让你感到害怕。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [gʊd] ['riːz(ə)n] .
And **with** **good** **reason** **.**
和 和 好的 原因 .

而且理由充分。

[fɔːr; fər][æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] of42
For **as** **a** **result** **of42**
为了 作为 一个 结果 of42

由于42

[ðɪs] ['hæbɪt] ['meni] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l][hæv; həv][daɪ'leɪtɪd] ['stʌməks] .
this **habit** **many** **nervous** **people** **have** **dilated** **stomachs** **.**
这 习惯 许多 紧张的 人们 有 扩张 胃 .

很多神经紧张的人都有这种习惯，他们的胃都会扩张。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðeɪ] [wʊd] [kə'rekt] [ðer; ðər] ['mænər] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ðer; ðər][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ɪ'nʌf]
But **if** **they** **would** **correct** **their** **manner** **of** **eating** **there** **is** **usually** **enough**
但 如果 他们 会 正确的 他们的 方式 的 吃 那里 是 通常 足够的
[toʊn][ɪn][ðə; ði]['mʌskjələr] [wɔːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] [tuː; tə][get][ˌaɪ 'tiː] [bæk] [tuː; tə]['nɔːrm(ə)l] .
tone **in** **the** **muscular** **walls** **of** **the** **stomach** **to** **get** **it** **back** **to** **normal** **.**
语气 在 这 肌肉发达的 墙壁 的 这 胃 到 得到 它 后退 到 普通的 .

但是，如果他们能纠正饮食习惯，胃壁肌肉通常有足够的张力使胃恢复正常。

[aɪ]['mɑːrv(ə)l] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] ['oʊvər] [haʊ] [mɪ'rækjələsli] ['neɪtʃər] [ri'stɔːz] [hɜːr'self]['iːv(ə)n]['æftər]
I **marvel** **again** **and** **again** **over** **how** **miraculously** **nature** **restores** **herself** **even** **after**
我 奇迹 再次 和 再次 超过 如何 奇迹般地 自然 恢复 她自己 甚至 后
[ʃiː; ʃi][hæz; həz] [bɪn] ['terəbli] [ə'bjuːzd] ,
she **has** **been** **terribly** **abused** **,**
她 有 到过 可怕 受虐 ,

我一次又一次地惊叹于大自然即使遭受严重破坏后也能奇迹般地自我修复。

[ɪf] ['oʊnli][ʃi:; ʃi][ɪz]['gɪv(ə)n][ə; eɪ] [tʃæns] .

if	only	she	is	given	a	chance	.
如果	仅有的	她	是	给定	一个	机会	.

只可惜她没机会。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜ:rt(ə)n] [ðæt] [ɔ:l]['hju:mən] ['bi:ɪŋs] [wʊd] [bi:; bi] [mɔ:r] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [ɪf] [ðeɪ] [tʃu:d] [ɔ:l]['sɑ:lɪd]

I	am	certain	that	all	human	beings	would	be	more	efficient	if	they	chewed	all	solid
我	是	肯定	那	全部	人类	生物	会	是	更多的	高效的	如果	他们	咀嚼	全部	坚硬的

[fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] [ænd; ənd] [sipt] [ɔ:l]['lɪkwɪdz] ['sloʊli] .

food	to	a	cream	and	sipped	all	liquids	slowly	.
食物	到	一个	奶油	和	啜饮	全部	液体	缓慢地	.

我确信，如果人类将所有固体食物咀嚼成糊状，并慢慢啜饮所有液体，他们的效率将会更高。

[ðə; ði] [leɪt] [prə'fesər] ['wɪljəm] [dʒeɪmz] , [ðə; ði] [greɪt] ['hɑ:rvərd] [saɪ'kɑ:lədʒɪst] , ['testifaid] [tu:; tə][ðə; ði]

The	late	Professor	William	James	,	the	great	Harvard	psychologist	,	testified	to	the
这	晚的	教授	威廉	詹姆斯	,	这	伟大的	哈佛大学	心理学家	,	作证	到	这

['vælju:][ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['hæbɪt] ,

value	of	such	a	habit	,
价值	的	这样的	一个	习惯	,

已故的哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯教授曾证实过这种习惯的价值。

[æz; əz][dɪd][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['ʌðər] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] ['hɑ:rvərd] [prə'fesəz] .

as	did	a	number	of	other	distinguished	Harvard	professors	.
作为	做过	一个	数字	的	其他	杰出的	哈佛大学	教授们	.

其他一些杰出的哈佛教授也持相同观点。

[aɪ] [rɪ'gret] [ðæt] [sʌm; səm] [fɪ'zɪʃnz] [stɪl] [hoʊld] [aʊt] [ɪn][ðer; ðər] [bɪ'li:f] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [noʊ] [gʊd]

I	regret	that	some	physicians	still	hold	out	in	their	belief	that	it	does	no	good
我	后悔	那	一些	医生	仍然	抓住	出去	在	他们的	信仰	那	它	做	不	好的

[ɔ:l'ðoʊ] [ðə; ði] ['evɪdəns] [stændz] [aʊt] [æz; əz] ['klɪrli] [bɪ'fɔ:r] [ðem; ðəm][æz; əz][ə; eɪ] [tri:] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði]

although	the	evidence	stands	out	as	clearly	before	them	as	a	tree	along	the
虽然	这	证据	站立	出去	作为	清楚地	前	他们	作为	一个	树	沿着	这

['roʊdsaɪd] .

roadside	.
路边	.

令我感到遗憾的是，尽管证据像路边的树木一样清晰地摆在他们面前，但有些医生仍然坚持认为这样做没有好处。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][laɪk][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [hu:] [sʌm; səm] ['jɪrz] [ə'goʊ] [dɪ'klerd] [ðæt] ['beɪðɪŋ] [wʌz; wəz]

But	they	are	like	the	physician	who	some	years	ago	declared	that	bathing	was
但	他们	是	喜欢	这	医生	WHO	一些	年	前	声明	那	洗澡	曾是

[bæd][fɔ:r; fər]['pi:p(ə)l] .

bad	for	people	.
坏的	为了	人们	.

但他们就像几年前宣称洗澡对人体有害的那位医生一样。

[aɪ] [rɪ'kɔ:l] [haʊ] [hɑ:rd][wi:; wi][ɔ:l] [bɔ:r] down43

I	recall	how	hard	we	all	bore	down43
我	记起	如何	难的	我们	全部	钻孔	down43

我记得我们当时有多么努力地拼搏43

[ə'pɑ:n][hɪm; ɪm] , [æz; əz][hi:; hi] ['rɪtʃli] [dɪ'zɜ:rvd] ,

upon	him	,	as	he	richly	deserved	,
之上	他	,	作为	他	丰富	应得的	,

他罪有应得，

[ænd; ənd] [haʊ] [ðə; ði]['dʒɜ:rn(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] ['prɪntɪd] [ə; eɪ]

and	how	the	Journal	of	the	American	Medical	Association	printed	a
和	如何	这	杂志	的	这	美国人	医疗的	协会	打印	一个

[ʃɔ:rt] ['poʊəm]['rɪdɪˌkju:lɪŋ][hɪm; ɪm] .

short	poem	ridiculing	him	.
短的	诗	嘲笑	他	.

《美国医学会杂志》还刊登了一首短诗来嘲讽他。

[aɪ][ˌeɪ 'em][kwaɪt]['sɜːrt(ə)n][ðæt][ðə; ði]['membər][ʌv; əv][ðə; ði]['regjələr][skuːl][ʌv; əv]['medɪs(ə)n][hæv; həv]

I	am	quite	certain	that	the	members	of	the	Regular	school	of	medicine	have
我	是	相当	肯定	那	这	成员	的	这	常规的	学校	的	药品	有

['prəugrest]['ɪnfɪnətlɪ]['fɑːrðər][tɔːrd][ðə; ði][kjʊr][ʌv; əv][dɪ'ziːzɪz][ðæn; ðən]['membər][ʌv; əv][ɔːl]

progressed	infinitely	farther	toward	the	cure	of	diseases	than	members	of	all
进展	无限地	更远	朝向	这	治愈	的	疾病	比	成员	的	全部

[ðə; ði]['ʌðər][skuːlz][kəm'baɪnd].

the	other	schools	combined	.
这	其他	学校	合并	.

我非常肯定，正规医学院的成员在疾病治疗方面取得的进步，远远超过了其他所有医学院成员的总和。

[aɪ][duː][nɑːt][seɪ][ðɪs]['sɪmpli][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][aɪ]['hæpən][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ][fɪ'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]

I	do	not	say	this	simply	because	I	happen	to	be	a	physician	of	the
我	做	不是	说	这	简单地	因为	我	发生	到	是	一个	医生	的	这

['regjələr][skuːl];

Regular	school	;
常规的	学校	;

我这么说并非因为我恰好是正规医学院的医生；

[aɪ][seɪ][ˌaɪ 'tiː][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ə; eɪ]['kændɪd]['sɜːrveɪ][ʌv; əv][wʌt][hæz; həz][bɪn]['kɑːmplɪʃt], [ænd; ənd]

I	say	it	because	a	candid	survey	of	what	has	been	accomplished	,	and
我	说	它	因为	一个	坦率	民意调查	的	什么	有	到过	完成	,	和

[baɪ][huːm], [pruːvz][ˌaɪ 'tiː].

by	whom	,	proves	it	.
经过	谁	,	证明	它	.

我这么说是因为，对已经取得的成就以及完成这些成就的人进行一番坦诚的调查，就能证明这一点。

[bʌt; bət][æz; əz][tuː; tə]['daɪət], [wiː; wi][hæv; həv][dʌn]['lɪt(ə)l][kəm'perd][wɪð; wɪθ][wʌt][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][duː]

But	as	to	diet	,	we	have	done	little	compared	with	what	we	should	do
但	作为	到	饮食	,	我们	有	完毕	小的	比较的	和	什么	我们	应该	做

.

:

.

但就饮食方面而言，我们做得远远不够，远未达到应有的水平。

[wiː; wi][hæv; həv][meɪd][noʊ]['greɪtər]['prɑːgres][ə'lɔːŋ][ðɪs][laɪn][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][soʊ]['meni][ʌv; əv][ˌjuː 'es]

We	have	made	no	greater	progress	along	this	line	because	so	many	of	us
我们	有	制成	不	更大的	进步	沿着	这	线	因为	所以	许多	的	我们

[hæv; həv][bɪn]['blaɪndɪd][baɪ]['predʒədɪs]—[ðə; ði][kɜːrs][ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən][reɪs].

have	been	blinded	by	prejudice	—	the	curse	of	the	human	race	.
有	到过	失明	经过	偏见	—	这	诅咒	的	这	人类	种族	.

我们在这一领域没有取得更大的进展，因为我们当中有太多人被偏见蒙蔽了双眼——这是人类的诅咒。

[wɪð; wɪθ][rɪ'gɑːrd][tuː; tə]['tʃuːɪŋ][ɔːl][fuːd][tuː; tə][ə; eɪ][kriːm], [moʊst]['mɑːdərn]['raɪtɚz][ɑːn][ˌdaɪə'tetɪks]

With	regard	to	chewing	all	food	to	a	cream	,	most	modern	writers	on	dietetics
和	看待	到	咀嚼	全部	食物	到	一个	奶油	,	最多	现代的	作家	在	营养学

,

,

,

关于将所有食物咀嚼成糊状，大多数现代营养学作家认为：

[waɪl][ək'nɑːlɪdʒɪŋ; æk'nɑːlɪdʒɪŋ][ðæt][ðɪs]['suːpər]-[ˌmæstɪ'keɪʃn][ɪz]['juːsf(ə)l],

while	acknowledging	that	this	super	-	mastication	is	useful	,
尽管	承认	那	这	极好的	-	咀嚼	是	有用	,

虽然承认这种过度咀嚼是有用的，

[meɪn'teɪn][ðæt][ˌaɪ 'tiː][dʌz][nɑːt][ɪn'kriːs][ðə; ði]['væljuː][ʌv; əv][ðə; ði][fuːd].

maintain	that	it	does	not	increase	the	value	of	the	food	.
维持	那	它	做	不是	增加	这	价值	的	这	食物	.

坚持认为它不会增加食品的价值。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [er] ['greɪtli] [ɪn] [ðɪs] , [æz; əz][wi:; wi][kæn; kən] [pru:v] [ɪn] a44

But	they	err	greatly	in	this	,	as	we	can	prove	in	a44
但	他们	犯错	非常	在	这	,	作为	我们	能	证明	在	a44

但他们在这点上犯了很大的错误，我们可以在a44中证明这一点。

['veri] [fju:] [wɜ:rdz] : [ɪf] [ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][p'rəʊti:nz] , [fæts] ,

very	few	words	:	If	a	certain	amount	of	proteins	,	fats	,
非常	很少	字	:	如果	一个	肯定	数量	的	蛋白质	,	脂肪	,

寥寥数语：如果一定量的蛋白质、脂肪，

[ænd; ənd] [kɑ:bə'haɪdreɪts] [ɪz]['boʊltɪd][baɪ][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] [mæn] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] ,

and	carbohydrates	is	bolted	by	a	nervous	man	suffering	from	a	breakdown	,
和	碳水化合物	是	螺栓连接	经过	一个	紧张的	男人	痛苦	从	一个	分解	,

碳水化合物被一个精神崩溃的神经质男人猛烈地抽打着。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [kɔ:z] [ˌɪn'testɪnəl] [tɑ:k'si:miə][æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ðə; ði]['boʊltɪd] [fu:d] ,

it	will	cause	intestinal	toxemia	as	a	result	of	the	bolted	food	,
它	将要	原因	肠	毒血症	作为	一个	结果	的	这	螺栓连接	食物	,

由于食物中毒，会导致肠道中毒。

[bʌt; bət] [ɪf] [hi:; hi] [tʃu:z] [ðə; ði] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi][daɪ'dʒestɪd][ɪn][ə; eɪ]['nɔ:rm(ə)l]

but	if	he	chews	the	food	to	a	cream	it	will	be	digested	in	a	normal
但	如果	他	咀嚼	这	食物	到	一个	奶油	它	将要	是	消化	在	一个	普通的

['mænər] [ænd; ənd] [wɪl] [nɑ:t] [kɔ:z] [gæs][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] [ɔ:r] [ɪn'testɪnz] .

manner	and	will	not	cause	gas	in	the	stomach	or	intestines	.
方式	和	将要	不是	原因	气体	在	这	胃	或者	肠子	.

但如果他把食物嚼成糊状，就能正常消化，不会引起胃或肠道胀气。

[ðə; ði]['prɑ:pər] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fu:d] [ɪz] [əb'zɔ:rbd] [ænd; ənd] ['nʌrɪʃiz] [ðə; ði][mæn][æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd]

The	proper	amount	of	food	is	absorbed	and	nourishes	the	man	as	it	should
这	恰当的	数量	的	食物	是	吸收	和	滋养	这	男人	作为	它	应该

.

:

.

适量的食物被吸收，并为人体提供应有的营养。

[naʊ] [dɪd][nɑ:t][ðə; ði] ['θɜ:roʊ] [ˌmæstɪ'keɪʃn] [ʌv; əv] [ðæt] [fu:d] [ɪn'kri:s] [ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv][ðə; ði]

Now	did	not	the	thorough	mastication	of	that	food	increase	the	value	of	the
现在	做过	不是	这	彻底	咀嚼	的	那	食物	增加	这	价值	的	这

[p'rəʊti:nz] ,

proteins	,
蛋白质	,

那么，充分咀嚼食物难道没有增加蛋白质的价值吗?

[fæts] , [ænd; ənd] [kɑ:bə'haɪdreɪts] ?

fats	,	and	carbohydrates	?
脂肪	,	和	碳水化合物	?

脂肪和碳水化合物?

[ðə; ði] [θɪŋ] [ɪz][ə; eɪ][self] - ['evɪdənt][fækt] .

The	thing	is	a	self	-	evident	fact	.
这	事物	是	一个	自己	-	明显	事实	.

这件事本身就是一个不言而喻的事实。

[ɪn][ðə; ði][fɜ:rst] [keɪs] [ə; eɪ][mæn] [teɪks] [fu:d] [wɪtʃ] ['kwɪkli] [tɜ:rnz][tu:; tə][ə; eɪ] ['loʊðsəm] ['pɔɪzn] .

In	the	first	case	a	man	takes	food	which	quickly	turns	to	a	loathsome	poison	.
在	这	第一的	案件	一个	男人	需要	食物	哪个	迅速地	转弯	到	一个	令人厌恶的	毒	.

第一种情况是，一个人吃了某种食物，这种食物很快就变成了令人作呕的毒药。

[ɪn][ðə; ði]['sekənd] ['ɪnstəns] [ðə; ði] [seɪm] [kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] [ɪz][soʊ] ['θɜːrəli] [mɪkst] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

In	the	second	instance	the	same	kind	of	food	is	so	thoroughly	mixed	with	the
在	这	第二	实例	这	相同的	种类	的	食物	是	所以	彻底	混合	和	这

['taɪəlɪn] [ɪn][ðə; ði][sə'laɪvə] [ðæt] [wət'evər] [ɪz] ['iːtn] [bɪ'kʌmz] [ʌv; əv]['væljuː][æz; əz]['proʊtiːn][ɔːr][fæt][ɔːr]

ptyalin	in	the	saliva	that	whatever	is	eaten	becomes	of	value	as	protein	or	fat	or
唾液腺苷	在	这	唾液	那	任何	是	吃	变成	的	价值	作为	蛋白质	或者	胖的	或者

[sʌm; səm] ['ʌðər] [fuːd] ['elɪmənt] .

some	other	food	element	.
一些	其他	食物	元素	.

在第二种情况下，同一种食物与唾液中的唾液酸充分混合，以至于吃下的任何东西都变成了有价值的蛋白质、脂肪或其他食物成分。

['æftər] ['meni] ['jɪrz] [ʌv; əv][sæd] [ɪk'spɪriəns] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['mælədi][wiː; wi][kɔːl] " [nəːvs] " [aɪ][ˌeɪ 'em]

After	many	years	of	sad	experience	with	this	malady	we	call	"	nerves	"	I	am
后	许多	年	的	伤心	经验	和	这	弊病	我们	称呼	"	神经	"	我	是

[kən'vɪnst] [ðæt] [ðə; ði]['riːz(ə)n] [waɪ] ['piːp(ə)l][hæv; həv] this45

convinced	that	the	reason	why	people	have	this45
确信	那	这	原因	为什么	人们	有	this45

多年来，我饱受这种被称为"神经衰弱"的疾病折磨，我确信人们患上这种疾病的原因是45

[dɪ'ziːz] [ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['lɪtərəli] " [fuːd] [drʌŋk] .

disease	is	because	they	are	literally	"	food	drunk	.
疾病	是	因为	他们	是	字面上地	"	食物	醉	.

患病是因为他们真的"吃醉了"。

" [aɪ][hæv; həv] ['triːtɪd] [men] [huː] [hæd; həd] [bɪn] [ɑːn][æn; ən]['ælkəhɔːl] [dɪ'bɑːtʃ] [ænd; ənd][aɪ] [noʊ]

"	I	have	treated	men	who	had	been	on	an	alcohol	debauch	and	I	know
"	我	有	治疗	男人	WHO	有	到过	在	一个	酒精	放荡	和	我	知道

[haʊ] ['terəbli] [dɪ'prest] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['æftər] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [spriː] [ɪz]['oʊvər] .

how	terribly	depressed	they	are	after	such	a	spree	is	over	.
如何	可怕	郁闷	他们	是	后	这样的	一个	狂欢	是	超过	.

"我曾治疗过一些酗酒过度的男性，我知道他们在这种放纵结束后有多么沮丧。"

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [wei] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [prɪ] - ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [ðæt] [breɪk] [daʊn] .

It	is	exactly	the	same	way	with	the	pre	-	nervous	people	that	break	down	.
它	是	确切地	这	相同的	方式	和	这	预	-	紧张的	人们	那	休息	向下	.

对于那些容易紧张、容易崩溃的人来说，情况也完全一样。

[ðeɪ] [sɪt] [daʊn] [tuː; tə][ə; eɪ][bɪg] [miːl] [ænd; ənd][ˌoʊvər'iːt] .

They	sit	down	to	a	big	meal	and	overeat	.
他们	坐	向下	到	一个	大的	一顿饭	和	暴饮暴食	.

他们坐下来享用一顿丰盛的大餐，结果吃得过量了。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['tempəreri] ['stɪmjələs] , [dʒʌst][æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [teɪks] [ɪn'tɒksɪk(ə)nt] ,

There	is	a	temporary	stimulus	,	just	as	in	the	case	of	the	person	who	takes	intoxicants	,
那里	是	一个	暂时的	刺激	,	只是	作为	在	这	案件	的	这	人	WHO	需要	麻醉剂	,

这是一种暂时的刺激，就像服用麻醉剂的人一样。

['fɑːloʊd] [baɪ] [ðæt] ['terəb(ə)l]['ment(ə)l] [dɪ'preʃ(ə)n] [ðæt] [ɔːl] [huː] [hæv; həv] ['sʌfərd] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " [noʊ] .

followed	by	that	terrible	mental	depression	that	all	who	have	suffered	from	"	nerves	"	know	.
随后	经过	那	糟糕的	精神的	沮丧	那	全部	WHO	有	遭受	从	"	神经	"	知道	.

随后便是那种所有患过"神经衰弱"的人都知道的可怕的精神抑郁。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][wɪð; wɪθ][ðə; ði] " [nə:vs] " [ɪz] [ˌoʊvər'i:tɪŋ] [tu:] [ɔ:r] [θri:]

And	because	the	individual	with	the	"	nerves	"	is	overeating	two	or	three
和	因为	这	个人	和	这	"	神经	"	是	暴饮暴食	二	或者	三

[taɪmz] [i:tʃ] [deɪ] ,

times	each	day	,
时代	每个	天	,

因为患有"神经质"的人每天都会暴饮暴食两到三次，

[hi:; hi] [steɪz] [drʌŋk] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['pɔizənz] [ðæt] [fɔ:rm][ɪn][hɪz; ɪz] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪnz] .

he	stays	drunk	with	the	poisons	that	form	in	his	stomach	and	intestines	.
他	停留	醉	和	这	毒药	那	形式	在	他的	胃	和	肠子	.

他因胃肠道中形成的毒素而一直处于醉酒状态。

[sʌtʃ] ['pi:p(ə)l]['oʊvər] - [ə'sɪməleɪt] [ðə; ði] ['pɔɪzənəs] ['prɑ:dʌkt] [ʌv; əv][p'rəʊti:nz] , [ɪ'speʃəli] [ʌv; əv]

Such	people	over	-	assimilate	the	poisonous	products	of	proteins	,	especially	of
这样的	人们	超过	-	吸收	这	有毒	产品	的	蛋白质	,	尤其	的

['ʃʊgɝz] .

sugars	.
糖	.

这类人会过度吸收蛋白质，尤其是糖类的有毒代谢产物。

[ʌv; əv] [kɔ:rs] [ðɪs] [meɪ] [si:m] ['ɑ:dli] ['steɪtɪd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi] [wʊd] [nɑ:t][wɑ:nt]['eni][əb'sɔ:rpʃ(ə)n]

Of	course	this	may	seem	oddly	stated	because	we	would	not	want	any	absorption
的	课程	这	可能	似乎	奇怪	声明	因为	我们	会	不是	想	任何	吸收

[ʌv; əv][ðə; ði] ['pɔizənz] [ɪn][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] ,

of	the	poisons	in	the	intestines	,
的	这	毒药	在	这	肠子	,

当然，这种说法可能听起来很奇怪，因为我们并不希望毒素在肠道中被吸收。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['prɑ:bəb(ə)l] [ðæt] ['neɪtʃər] [kæn; kən][ænd; ənd] [dʌz] [teɪk] [ker] [ʌv; əv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv]

but	it	is	probable	that	nature	can	and	does	take	care	of	a	little	of
但	它	是	可能	那	自然	能	和	做	拿	关心	的	一个	小的	的

[ˌaɪ 'ti:][ðer; ðər][ɪn][ðə; ði] ['helθi] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] . -

it	there	in	the	healthy	individual	.	46
它	那里	在	这	健康	个人	.	-

但很可能，在健康个体体内，自然界能够也确实会自行解决一部分问题。[46]

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['pɜ:rfɪktli] [əb'sɜ:rd][tu:; tə] [seɪ] , [æz; əz][sʌm; səm] [fɪ'zɪʃnz] [stɪl] [kən'tɪnju:] [tu:; tə] [seɪ] ,

It	is	perfectly	absurd	to	say	,	as	some	physicians	still	continue	to	say	,
它	是	完美	荒诞	到	说	,	作为	一些	医生	仍然	继续	到	说	,

有些医生仍然坚持这种说法，这完全是荒谬的：

[ðæt] [noʊ] ['pɔɪzənəs] ['mætər] [ɪz]['evər] [əb'zɔ:rbd] [ɪn][ðə; ði] [ˌɪn'testɪnəl] [trækt] .

that	no	poisonous	matter	is	ever	absorbed	in	the	intestinal	tract	.
那	不	有毒	事情	是	曾经	吸收	在	这	肠	通道	.

肠道内不会吸收任何有毒物质。

[gɪv] [ə; eɪ][tʃaɪld] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] ['kɔ:zɪz] [ˌɪn'testɪnəl][ˌɪndɪ'dʒestʃən][ænd; ənd] [si:] [haʊ] ['kwɪkli] [hi:; hi]

Give	a	child	something	that	causes	intestinal	indigestion	and	see	how	quickly	he
给	一个	孩子	某物	那	原因	肠	消化不良	和	看	如何	迅速地	他

[hæz; həz][ə; eɪ][raɪz][ɪn]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

has	a	rise	in	temperature	.
有	一个	上升	在	温度	.

给孩子吃一些会引起肠胃消化不良的东西，看看他体温上升的速度有多快。

[ðɪs] ['fi:vər][ɪz][ðə; ði][də'rekt] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] ['pɔizənz] [əb'zɔ:rbd] [ɪn][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] .

This	fever	is	the	direct	result	of	poisons	absorbed	in	the	intestines	.
这	发烧	是	这	直接的	结果	的	毒药	吸收	在	这	肠子	.

这种发烧是由于肠道吸收了毒素而直接导致的。

[ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['nɜːrvəs] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] , [haʊ'evər] ,

In	**the**	**case**	**of**	**the**	**nervous**	**adult**	**,**	**however**	**,**
在	这	案件	的	这	紧张的	成人	,	然而	,

然而，对于神经质的成年人来说，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)
第2/3页

[ðɪs] ['pɔɪzn] [dʌz] [nɑ:t][æz; əz]['ɔ:f(ə)n] [rɪ'zʌlt] [ɪn]['fi:vər][æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [ɪn][ə; eɪ]['hɔ:rəb(ə)l]['ment(ə)l]
this poison does not as often result in fever as it does in a horrible mental
这 毒 做 不是 作为 经常 结果 在 发烧 作为 它 做 在 一个 可怕 精神的
[dɪ'preʃ(ə)n] [ænd; ənd][ə; eɪ] [kəm'pli:t] [ˌɪnə'bɪlətɪ][tu:; tə][pər'fɔ:rm] ['eni] [sɔ:rt][ʌv; əv][wɜ:rk] .
depression and a complete inability to perform any sort of work .
沮丧 和 一个 完全的 无力 到 履行 任何 种类 的 工作 .

这种毒药通常不会引起发烧，而是会导致严重的精神抑郁和完全丧失任何工作能力。

[ænd; ənd][soʊ][ðer; ðər] [si:mz] [noʊ] ['kwestʃən] [bʌt; bət] [ðæt] [ðɪs] ['terəb(ə)l]['mælədi] [wi:; wi] [kɔ:l] " [nə:vs]
And so there seems no question but that this terrible malady we call " nerves
和 所以 那里 似乎 不 问题 但 那 这 糟糕的 弊病 我们 称呼 " 神经
,
,
,

因此，毫无疑问，我们称之为"神经衰弱"的这种可怕疾病，

" [ɔ:r][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['breɪkdaʊn] [ɪn] ['eni] [ʌv; əv][ɪts] ['meni] [fɔ:rmz] ,
" or a nervous breakdown in any of its many forms ,
" 或者 一个 紧张的 分解 在 任何 的 它是 许多 表格 ,

或者任何形式的精神崩溃，

[ɪz][ɪn][ə; eɪ][mə'dʒɔ:rəti][ʌv; əv]['keɪsɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɔ:ŋ] ['i:tɪŋ] ['hæbɪts][ʌv; əv][ðə; ði]
is in a majority of cases the result of the wrong eating habits of the
是 在 一个 多数 的 案例 这 结果 的 这 错误的 吃 习惯 的 这
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .
individual .
个人 .

大多数情况下，这是个人不良饮食习惯造成的。

[ðə; ði] ['tʃu:ɪŋ] [ʌv; əv][ɔ:l] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] [wɪl] [goʊ][fɑ:r] [tɔ:rd] ['kjuərɪŋ][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] ,
The chewing of all food to a cream will go far toward curing the trouble ,
这 咀嚼 的 全部 食物 到 一个 奶油 将要 去 远的 朝向 养护 这 麻烦 ,

将所有食物咀嚼成糊状，对缓解这种不适症状大有裨益。

[bʌt; bət][ɪn][moʊst]['keɪsɪz] [ðɪs] [ə'loʊn] [wɪl] [nɑ:t] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [kjʊr] .
but in most cases this alone will not effect a cure .
但 在 最多 案例 这 独自的 将要 不是 影响 一个 治愈 .

但在大多数情况下，仅靠这种方法无法治愈。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [nɑ:t][hæv; həv] [dʌn] [soʊ][ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] ,
It would not have done so in my own case ,
它 会 不是 有 完毕 所以 在 我的 自己的 案件 ,

如果是我，就不会这样了。

[ɔ:l'ðoʊ] [aɪ][dɪd] [si:] [mʌtʃ] [ɪm'pru:vmənt] [æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [ðæt] ['præktɪs] [ə'loʊn] . -
although I did see much improvement as a result of that practice alone . 47
虽然 我 做过 看 很多 改进 作为 一个 结果 的 那 实践 独自的 . -

尽管仅凭这种练习，我就看到了很大的进步。47

[ænd; ənd] [hɪr] [aɪ][wɑ:nt][tu:; tə] [seɪ] [ðɪs] :
And here I want to say this :
和 这里 我 想 到 说 这 :

在此我想补充一点：

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['meni] [huː] [seɪ] [ðeɪ] ['kænɑːt] [iːt] ['æsɪd] [fruːts] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [dɪ'stres] [ðeɪ]

There	are	many	who	say	they	cannot	eat	acid	fruits	because	of	the	distress	they
那里	是	许多	WHO	说	他们	不能	吃	酸	水果	因为	的	这	痛苦	他们

[kɔːz] .

cause	.
原因	.

很多人表示，他们不能吃酸性水果，因为吃了会感到不适。

[naʊ] [ɪf] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [wʊd] ['ɔːlweɪz] [tʃuː] [æn; ən]['æp(ə)l] , [ə; eɪ] [per] , [ɔːr] ['ʌðər] [fruːt] [tuː; tə][ə; eɪ]

Now	if	such	people	would	always	chew	an	apple	,	a	pear	,	or	other	fruit	to	a
现在	如果	这样的	人们	会	总是	嚼	一个	苹果	,	一个	梨	,	或者	其他	水果	到	一个

[kriːm] ,

cream	,
奶油	,

如果这些人总是把苹果、梨或其他水果嚼成糊状，

[noʊ] [dɪ'stres] [wʊd] [rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm] ['iːtɪŋ] [freʃ] [fruːt] .

no	distress	would	result	from	eating	fresh	fruit	.
不	痛苦	会	结果	从	吃	新鲜的	水果	.

食用新鲜水果不会造成任何不适。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [mʌst; məst] ['fɑːloʊ] [ɪn] ['diːteɪl] [ðə; ði] ['daɪət] [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [gɪv] ['fɑːrðər] [ɑːn] .

But	such	people	must	follow	in	detail	the	diet	I	shall	give	farther	on	.
但	这样的	人们	必须	跟随	在	细节	这	饮食	我	将	给	更远	在	.

但这类人必须严格遵循我稍后将详细介绍的饮食方案。

[naʊ] , [fækts] ['kænɑːt] [biː; bi] ['steɪtɪd] [tuː] ['strɔːŋli] .

Now	,	facts	cannot	be	stated	too	strongly	.
现在	,	事实	不能	是	声明	也	强烈	.

事实再怎么强调都不为过。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['sɜːrt(ə)n] ['æsɪd] [fruːts] [wɪl] [kɔːz] [dɪ'stres] [ɪf] [juː; jʊ] [duː] [nɑːt] [tʃuː] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [ə; eɪ]

It	is	certain	acid	fruits	will	cause	distress	if	you	do	not	chew	them	to	a
它	是	肯定	酸	水果	将要	原因	痛苦	如果	你	做	不是	嚼	他们	到	一个

[kriːm] .

cream	.
奶油	.

可以肯定的是，酸性水果如果不咀嚼成糊状，会引起不适。

[aɪ] [wʊd] [swel] [ʌp] [laɪk] [ə; eɪ] [toʊd] [ɪf] [aɪ] [eɪt] ['oʊnli] [wʌn] ['æp(ə)l] ['hɜːrɪdli] .

I	would	swell	up	like	a	toad	if	I	ate	only	one	apple	hurriedly	.
我	会	膨胀	向上	喜欢	一个	蟾蜍	如果	我	吃	仅有的	一	苹果	匆匆	.

如果我匆匆吃下一个苹果，我的肚子就会像癞蛤蟆一样鼓起来。

[aɪ] [dəunt] [der] [θɪŋk] [wʌt] [maɪt] ['hæpən] [tuː; tə][ˌem 'iː] [ɪf] [aɪ] [eɪt] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [ɪn] [ðæt] [wei] .

I	don't	dare	think	what	might	happen	to	me	if	I	ate	three	or	four	in	that	way	.
我	不	敢	思考	什么	可能	发生	到	我	如果	我	吃	三	或者	四	在	那	方式	.

我不敢想象如果我那样吃下三四个会发生什么事。

[aɪ] [maɪt] ['pɑːsəbli] [faɪnd] [maɪ'self] [træns'fɔːmd] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['hjuːmən] [bə'luːn] [ænd; ənd] [floʊt] [ə'weɪ]

I	might	possibly	find	myself	transformed	into	a	human	balloon	and	float	away
我	可能	可能	寻找	我	转变	进入	一个	人类	气球	和	漂浮	离开

['ɪntuː] [speɪs] .

into	space	.
进入	空间	.

我或许会变成一个人体气球，飘向太空。

[bʌt; bət] [aɪ] [dəunt] [iːt] ['æplz] [ðæt] [wei] — [nɑːt] [naʊ] .

But	I	don't	eat	apples	that	way	—	not	now	.
但	我	不	吃	苹果	那	方式	—	不是	现在	.

但我现在不那样吃苹果。

[sʌm; səm] [huː] [riːd] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] [meɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['veri] [streɪndʒ] ,
Some **who** **read** **these** **pages** **may** **think** **it** **very** **strange** **,**
一些 WHO 读 这些 页面 可能 思考 它 非常 奇怪的 ,

有些读者可能会觉得这些内容非常奇怪。

[jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt] [truː] [ðæt] [ðer; ðər] ['riːəli] [ɑːr; ər] ['pɝːsənz] ['sʌfərɪŋ] [wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [huː]
yet **it** **is** **quite** **true** **that** **there** **really** **are** **persons** **suffering** **with** **"** **nerves** **"** **who**
然而 它 是 相当 真的 那 那里 真的 是 人 痛苦 和 " 神经 " WHO
[hæv; həv][nɑːt] ['gʌmpʃn] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [ruːl] [ʌv; əv] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [fuːd] [tuː; tə]
have **not** **gumption** **enough** **to** **follow** **this** **simple** **rule** **of** **chewing** **all** **food** **to**
有 不是 勇气 足够的 到 跟随 这 简单的 规则 的 咀嚼 全部 食物 到
[ə; eɪ] [kriːm] .
a **cream** **.**
一个 奶油 .

然而，确实有些人患有"神经质"，没有足够的勇气去遵守将所有食物咀嚼成糊状的简单规则。

[aɪ] despair48
I **despair48**
我 despair48

我绝望了48

[ʌv; əv]['evər] ['helpɪŋ] [ðoʊz] ['piːp(ə)l] .
of **ever** **helping** **those** **people** **.**
的 曾经 帮助 那些 人们 .

永远不要帮助那些人。

[ðeɪ] [stɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə][dɪ'spoʊz][ʌv; əv][ə; eɪ][bɪg] [miːl] [ɪn] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] ,
They **still** **continue** **to** **dispose** **of** **a** **big** **meal** **in** **fifteen** **minutes** **,**
他们 仍然 继续 到 处置 的 一个 大的 一顿饭 在 十五 分钟 ,

他们仍然能在十五分钟内吃完一大顿饭。

[ænd; ənd] [ðen] [ɪn'sɪst] [ðeɪ] [hæv; həv] [tʃuːd] [ɔːl][ðer; ðər] [fuːd] ['kerfəli] .
and **then** **insist** **they** **have** **chewed** **all** **their** **food** **carefully** **.**
和 然后 坚持 他们 有 咀嚼 全部 他们的 食物 小心 .

然后他们坚持说自己已经仔细咀嚼过所有食物了。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd] [ðæt] [θɪŋ] ['hæpən] [raɪt] [bɪ'fɔːr] [maɪ] [oʊn] [aɪz] .
I **have** **had** **that** **thing** **happen** **right** **before** **my** **own** **eyes** **.**
我 有 有 那 事物 发生 正确的 前 我的 自己的 眼睛 .

我亲眼经历过这种事。

[ðen] [θɪŋk] [ʌv; əv][ðer; ðər] [kəm'pleɪnɪŋ] [ðæt] [ðeɪ] ['kænɑːt] [iːt] ['æplz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kɔːz] [soʊ]
Then **think** **of** **their** **complaining** **that** **they** **cannot** **eat** **apples** **because** **they** **cause** **so**
然后 思考 的 他们的 抱怨 那 他们 不能 吃 苹果 因为 他们 原因 所以
[mʌtʃ] [gæs][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] !
much **gas** **in** **the** **stomach** **!**
很多 气体 在 这 胃 !

想想他们抱怨说不能吃苹果，因为苹果会引起胃胀气!

[wʌn] ['riːz(ə)n] [waɪ] [ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər] ['trʌbld] [wɪð; wɪθ][gæs] ,
One **reason** **why** **a** **large** **number** **of** **such** **people** **are** **troubled** **with** **gas** **,**
一 原因 为什么 一个 大的 数字 的 这样的 人们 是 麻烦 和 气体 ,

造成这类人群中许多人出现胀气问题的原因之一是:

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [ðeɪ] [duː] [tʃuː] [ðer; ðər] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,
even **though** **they** **do** **chew** **their** **food** **to** **a** **cream** **,**
甚至 尽管 他们 做 嚼 他们的 食物 到 一个 奶油 ,

即使它们把食物嚼成糊状，

[ɪz][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ðeɪ] [ɪˈmiːdiətli] [ˈfɑːloʊ] [ə; eɪ] [miːl] [wɪð; wɪθ][wʌn][ɔːr] [tuː] [kʌps][ʌv; əv] [tiː] [ɔːr]

is	because	they	immediately	follow	a	meal	with	one	or	two	cups	of	tea	or
是	因为	他们	立即地	跟随	一个	一顿饭	和	一	或者	二	杯子	的	茶	或者

['kɔːfi] .

coffee	.
咖啡	.

这是因为他们饭后会立即喝一两杯茶或咖啡。

[naʊ] [pliːz] [rɪˈmembər] [ðɪs] : [æn; ən][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [əˈflɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [hæz; həz][noʊ]

Now	please	remember	this	:	An	individual	afflicted	with	"	nerves	"	has	no
现在	请	记住	这	:	一个	个人	受苦的	和	"	神经	"	有	不

['bɪznəs] ['drɪŋkɪŋ] ['iːðər] [tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] .

business	drinking	either	tea	or	coffee	.
商业	喝	任何一个	茶	或者	咖啡	.

请记住：患有"神经质"的人不应该喝茶或咖啡。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][let][ðem; ðəm][bəuθ][əˈloʊn] .

He	should	let	them	both	alone	.
他	应该	让	他们	两个都	独自的	.

他应该让他们俩单独待着。

[pleɪn][hɑːt]['wɔːtər][ɪz][ðə; ði] ['veri] [best] [drɪŋk][ɪn][ðə; ði][wɜːrld][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n] .

Plain	hot	water	is	the	very	best	drink	in	the	world	for	a	nervous	person	.
清楚的	热的	水	是	这	非常	最好的	喝	在	这	世界	为了	一个	紧张的	人	.

对于紧张的人来说，白开水是世界上最好的饮料。

[ɪf] [juː; jʊ][wɑːnt][ə; eɪ][drɪŋk]['æftər][jʊr; jər] [miːl] [drɪŋk][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][pleɪn][hɑːt]['wɔːtər] .

If	you	want	a	drink	after	your	meal	drink	a	cup	of	plain	hot	water	.
如果	你	想	一个	喝	后	你的	一顿饭	喝	一个	杯子	的	清楚的	热的	水	.

饭后如果想喝点什么，可以喝一杯白开水。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsoʊ][drɪŋk][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][hæf][æn; ən]['aʊər] [bɪˈfɔːr] ['brekfəst]

And	you	should	also	drink	a	cup	of	hot	water	half	an	hour	before	breakfast
和	你	应该	还	喝	一个	杯子	的	热的	水	一半	一个	小时	前	早餐

.

:

.

此外，早餐前30分钟还应该喝一杯热水。

[ɪf] [juː; jʊ][duː][nɑːt] [ker] [fɔːr; fər] ['brekfəst] , [ænd; ənd] [fiːl] [juː; jʊ] do49

If	you	do	not	care	for	breakfast	,	and	feel	you	do49
如果	你	做	不是	关心	为了	早餐	,	和	感觉	你	do49

如果你不喜欢早餐，并且觉得你49

[nɑːt] [niːd] [ðɪs] [miːl] , [drɪŋk][ðə; ði][hɑːt]['wɔːtər] ['eniweɪ] .

not	need	this	meal	,	drink	the	hot	water	anyway	.
不是	需要	这	一顿饭	,	喝	这	热的	水	反正	.

不需要这顿饭，还是把热水喝了吧。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv] " [nəːvs] " [ʃʊd; ʃəd]['nevər][drɪŋk] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [miːl] [bʌt; bət]['æftər][ˌaɪ 'tiː] ,

The	victim	of	"	nerves	"	should	never	drink	during	the	meal	but	after	it	,
这	受害者	的	"	神经	"	应该	绝不	喝	期间	这	一顿饭	但	后	它	,

患有"紧张症"的人在用餐期间绝对不应该喝酒，而应该在用餐后喝。

[ɪf] [hiː; hi][mʌst; məst][drɪŋk] ['eniθɪŋ] [æt; ət][ɔːl] .

if	he	must	drink	anything	at	all	.
如果	他	必须	喝	任何事物	在	全部	.

如果他非要喝点什么的话。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsoʊ][drɪŋk][ə; eɪ][paɪnt][ɔːr] [mɔːr] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər] [bɪˈtwiːn] [miːlz] ['evri] [deɪ] .

He	should	also	drink	a	pint	or	more	of	cold	water	between	meals	every	day	.
他	应该	还	喝	一个	品脱	或者	更多的	的	寒冷的	水	之间	餐	每一个	天	.

他还应该每天两餐之间喝一品脱或更多的冷水。

[naʊ] , [ə'nʌðər] [θɪŋ] [wɪð; wɪθ][rɪ'gɑ:rd][tu:; tə] ['tʃu:ɪŋ] [ɔ:l]['sɑ:lɪd] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] .

Now	,	another	thing	with	regard	to	chewing	all	solid	food	to	a	cream	.
现在	,	其他	事物	和	看待	到	咀嚼	全部	坚硬的	食物	到	一个	奶油	.

现在，还有一点需要注意，那就是要把所有固体食物都嚼成糊状。

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [pru:vd] ['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] [ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] [ænd; ənd][ɪn] [ðæt] [ʌv; əv]

It	has	been	proved	over	and	over	again	in	my	own	case	and	in	that	of
它	有	到过	已证实	超过	和	超过	再次	在	我的	自己的	案件	和	在	那	的

['meni] ['ʌðər] ,

many	others	,
许多	其他的	,

这一点在我自身以及许多其他人的案例中都得到了反复证明。

[ðæt] [ɪn] ['du:ɪŋ] [ðɪs] [ðə; ði][breɪn][ænd; ənd] ['mʌslz] [ɑ:r; ər][bəuθ] [meɪd] [strɔ:ŋgər] [ænd; ənd] ['ki:nər]

that	in	doing	this	the	brain	and	muscles	are	both	made	stronger	and	keener
那	在	正在做	这	这	脑	和	肌肉	是	两个都	制成	更强	和	更敏锐

[fɔ:r; fər][wɜ:rk] ,

for	work	,
为了	工作	,

这样做可以增强大脑和肌肉的力量，使它们更适合工作。

[ðæt] [ðoʊz] [hu:] [tʃu:] [ðer; ðər] [fu:d] [ɪn] [ðɪs] [wei] [hæv; həv] [mʌtʃ] ['greɪtər] [ɪn'dʊrəns] ,

that	those	who	chew	their	food	in	this	way	have	much	greater	endurance	,
那	那些	WHO	嚼	他们的	食物	在	这	方式	有	很多	更大的	耐力	,

那些以这种方式咀嚼食物的人耐力要好得多。

[bəuθ]['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] , [ðæn; ðən] [ðoʊz] [hu:] [du:][nɑ:t] .

both	mental	and	physical	,	than	those	who	do	not	.
两个都	精神的	和	身体的	,	比	那些	WHO	做	不是	.

无论在精神上还是身体上，都比那些不这样做的人更胜一筹。

[tə'deɪ] [ɪf] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][rɪ'læks][maɪ] ['vɪdʒɪləns] [ɪn] [rɪ'spekt] [tu:; tə] ['tʃu:ɪŋ] [maɪ] [fu:d] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [su:n]

Today	if	I	should	relax	my	vigilance	in	respect	to	chewing	my	food	I	should	soon
今天	如果	我	应该	放松	我的	警觉	在	尊重	到	咀嚼	我的	食物	我	应该	很快

[goʊ] [daʊn] [ə'gen] .

go	down	again	.
去	向下	再次	.

今天如果我在咀嚼食物方面放松警惕，我很快就会再次倒下。

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ] [ðɪs] [eɪd] , [wɪtʃ] [aɪ] [naʊ] [soʊ] ['i:zəli] [ɪm'plɔɪ] ,

But	with	this	aid	,	which	I	now	so	easily	employ	,
但	和	这	援助	,	哪个	我	现在	所以	容易地	采用	,

但有了这种我现在能如此轻松地运用的工具，

[kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ][ɪg'zæktli][ðə; ði] [raɪt] [θɪŋz] [tu:; tə] [i:t] , [aɪ][faɪnd][aɪ] [ni:d] [hæv; həv][noʊ] [fɪr] .

combined	with	exactly	the	right	things	to	eat	,	I	find	I	need	have	no	fear	.
合并	和	确切地	这	正确的	事物	到	吃	,	我	寻找	我	需要	有	不	害怕	.

再加上吃对了东西，我发现自己无需恐惧。

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [ten] ['jɪrz] [sɪns] [maɪ][læst] ['breɪkdaʊn] [ænd; ənd][ɪn] [ðæt] ['ɪntərv(ə)l][aɪ][hæv; həv]

It	has	been	ten	years	since	my	last	breakdown	and	in	that	interval	I	have
它	有	到过	十	年	自从	我的	最后的	分解	和	在	那	间隔	我	有

[dʌn] [ðə; ði] ['veri] [best] [wɜ:rk][ænd; ənd] by50

done	the	very	best	work	and	by50
完毕	这	非常	最好的	工作	和	by50

距离我上次精神崩溃已经十年了，在这段时间里，我做出了最好的工作，到50岁时.....

[fɑ:r][ðə; ði]['hɑ:rdɪst; 'hɑ:rdəst][breɪn][wɜ:rk][ʌv; əv][ə; eɪ]['laɪftaɪm] .

far	the	hardest	brain	work	of	a	lifetime	.
远的	这	最难	脑	工作	的	一个	寿命	.

迄今为止，这是我一生中最难的脑力劳动。

[aɪ][duː][nɑːt] [bɪ'liːv] ['piːp(ə)l] [breɪk] [daʊn] [frʌm; frəm][ˌoʊvər'wɜːrk] .

I	do	not	believe	people	break	down	from	overwork	.
我	做	不是	相信	人们	休息	向下	从	过度劳累	.

我不认为人会因为工作过度而崩溃。

[juː; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [ðæt] [ə; eɪ] ['pɜːrfɪktli] [əb'sɜːrd] ['steɪtmənt] .

You	may	think	that	a	perfectly	absurd	statement	.
你	可能	思考	那	一个	完美	荒诞	陈述	.

你或许会觉得这种说法荒谬至极。

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv] [gʊd] [graʊndz] [ə'pɑːn] [wɪtʃ] [tuː; tə] [beɪs] [maɪ] [bɪ'liːf] .

But	I	have	good	grounds	upon	which	to	base	my	belief	.
但	我	有	好的	理由	之上	哪个	到	根据	我的	信仰	.

但我有充分的理由相信这一点。

[ɪf] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [wʊd] [iːt] ['sperɪŋli] [ænd; ənd] [tʃuː] [ðer; ðər] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,

If	nervous	people	would	eat	sparingly	and	chew	their	food	to	a	cream	,
如果	紧张的	人们	会	吃	少量地	和	嚼	他们的	食物	到	一个	奶油	,

如果神经紧张的人能少食多餐，并将食物咀嚼成糊状，

['iːtɪŋ] [ðə; ðɪ] [fuːdz] [aɪ][ʃæl; ʃəl]['menʃ(ə)n]['leɪtər][ɑːn] , [aɪ][ˌeɪ 'em]['kɑːnfɪdənt] [ðeɪ] [wʊd] ['rerli] ,

eating	the	foods	I	shall	mention	later	on	,	I	am	confident	they	would	rarely	,
吃	这	食物	我	将	提到	之后	在	,	我	是	自信的	他们	会	很少	,

我相信，如果他们吃我稍后会提到的那些食物，他们很少会.....

[ɪf] ['evər] , [breɪk] [daʊn] .

if	ever	,	break	down	.
如果	曾经	,	休息	向下	.

如果实在不行，就崩溃吧。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] [ɪn][ðə; ðɪ][læst] [ten] ['jɪrz] , [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] ['gretɪst] ['ment(ə)l] [streɪn] [ɑːn][ˌem 'iː] ,

It	is	certain	that	in	the	last	ten	years	,	with	the	greatest	mental	strain	on	me	,
它	是	肯定	那	在	这	最后的	十	年	,	和	这	最	精神的	拉紧	在	我	,

可以肯定的是，在过去的十年里，我承受了最大的精神压力，

[aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [gɔːn] [daʊn] [ə'gen] , [ænd; ənd][pər'hæps] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌns] ,

I	should	have	gone	down	again	,	and	perhaps	more	than	once	,
我	应该	有	已消失	向下	再次	,	和	也许	更多的	比	一次	,

我本应该再下去一次，或许还不止一次。

[ɪf] [aɪ][hæd; həd][nɑːt] [faʊnd] [wʌt] [kɔːzd] " [nəːvs] " [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ˌaɪ 'tiː] .

if	I	had	not	found	what	caused	"	nerves	"	and	how	to	prevent	it	.
如果	我	有	不是	成立	什么	导致	"	神经	"	和	如何	到	防止	它	.

如果我没有找到导致"紧张"的原因以及如何预防它的话。

[ɪn][ðə; ðɪ] ['miːntaɪm] [aɪ][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [ten][ɔːr] [mɔːr] [bʊks] , [ænd; ənd] ['evri] ['raɪtər] ,

In	the	meantime	I	have	written	ten	or	more	books	,	and	every	writer	,
在	这	与此同时	我	有	书面	十	或者	更多的	图书	,	和	每一个	作家	,

与此同时，我已经写了十本以上的书，而每一位作家，

[æt; ət] [liːst] , [noʊz] [wʌt] [ə; eɪ] [nɜːrv] - ['rækɪŋ] [prə'feʃ(ə)n] ['raɪtɪŋ] [ɪz] .

at	least	,	knows	what	a	nerve	-	racking	profession	writing	is	.
在	至少	,	知道	什么	一个	神经	-	货架	职业	写作	是	.

至少，他知道写作是一项多么令人紧张的职业。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə][ɔːl] [ðɪs] ['ment(ə)l]['leɪbər][aɪ][hæv; həv] [gɔːn] [raɪt] [ə'hed] [wɪð; wɪθ][maɪ]['medɪk(ə)l]

In	addition	to	all	this	mental	labor	I	have	gone	right	ahead	with	my	medical
在	添加	到	全部	这	精神的	劳动	我	有	已消失	正确的	前方	和	我的	医疗的

['præktɪs] .

practice	.
实践	.

除了这些脑力劳动之外，我还继续进行我的医疗实践。

['ʃʊrli] [ðer; ðər][ɪz][bɑ:m][ɪn] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] [gɪ'li:d] .

Surely	**there**	**is**	**balm**	**in**	**this**	**particular**	**Gilead**	**.**
一定	那里	是	香脂	在	这	特别的	吉利德	.

这片基列之地肯定有香膏。

[bʌt; bət] [ɪf] [ju:; jʊ] [wɪl] [nɑ:t] [tʃu:] [jʊr; jər] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] [ju:; jʊ] [ni:d] [nɑ:t][ɪk'spekt][tu:; tə][wɪn]

But	**if**	**you**	**will**	**not**	**chew**	**your**	**food**	**to**	**a**	**cream**	**you**	**need**	**not**	**expect**	**to**	**win**
但	如果	你	将要	不是	嚼	你的	食物	到	一个	奶油	你	需要	不是	预计	到	赢

the51

the51

the51

但如果你不把食物嚼成糊状，就别指望能赢得第51届比赛。

[ɪn'taɪər][rɪ'wɔ:rd] .

entire	**reward**	**.**
全部的	报酬	.

全部奖励。

[ænd; ənd][ju:; jʊ][mʌst; məst][du:] [ðɪs] [nɑ:t]['oʊnli][wʌn] [deɪ] [ɔ:r][wʌn] [wi:k] [ɔ:r][wʌn] [mʌnθ] [ɔ:r][wʌn] [jɪr]

And	**you**	**must**	**do**	**this**	**not**	**only**	**one**	**day**	**or**	**one**	**week**	**or**	**one**	**month**	**or**	**one**	**year**
和	你	必须	做	这	不是	仅有的	一	天	或者	一	星期	或者	一	月	或者	一	年

,

,

,

而且你必须这样做，不能只做一天、一周、一个月或一年。

[bʌt; bət][ɔ:l][ðə; ði] [deɪz] , [wi:ks] , [mʌnθs] , [ænd; ənd] ['jɪrz] [ðæt] [ju:; jʊ] [meɪ] [lɪv; laɪv] .

but	**all**	**the**	**days**	**,**	**weeks**	**,**	**months**	**,**	**and**	**years**	**that**	**you**	**may**	**live**	**.**
但	全部	这	天	,	周	,	几个月	,	和	年	那	你	可能	居住	.

但你所度过的每一天、每一周、每一个月、每一年。

[ænd; ənd] , [ə'læs] !

And	**,**	**alas**	**!**
和	,	唉	!

唉！

[aɪ] [noʊ] ['oʊnli] [tu:] [wel] [ɔ:l][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [wel] - ['mi:nɪŋ] [bʌt; bət] [dɪ'lu:dɪd] ['pi:p(ə)l] [hu:] [sɪt][æt; ət]

I	**know**	**only**	**too**	**well**	**all**	**the**	**trouble**	**well**	**-**	**meaning**	**but**	**deluded**	**people**	**who**	**sit**	**at**
我	知道	仅有的	也	出色地	全部	这	麻烦	出色地	-	意义	但	妄想	人们	WHO	坐	在

[ðə; ði] ['teɪbl] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪl] [meɪk] [hɪm; ɪm] [wen] [ðeɪ] [dɪ'skʌvər] [haʊ] [mʌtʃ]

the	**table**	**with**	**a**	**nervous**	**individual**	**will**	**make**	**him**	**when**	**they**	**discover**	**how**	**much**
这	桌子	和	一个	紧张的	个人	将要	制作	他	什么时候	他们	发现	如何	很多

[taɪm][hi:; hi][ɪz] ['teɪkɪŋ] [tu:; tə] [tʃu:] [hɪz; ɪz] [fu:d] .

time	**he**	**is**	**taking**	**to**	**chew**	**his**	**food**	**.**
时间	他	是	采取	到	嚼	他的	食物	.

我非常清楚，那些好心但却自欺欺人的人，如果和神经紧张的人坐在一起吃饭，一旦发现他咀嚼食物的时间有多长，就会给他带来多少麻烦。

[æt; ət][fɜ:rst] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][taɪm] [aɪ] [spent] [æt; ət][ə; eɪ] [mi:l] ,

At	**first**	**,**	**because**	**of**	**the**	**length**	**of**	**time**	**I**	**spent**	**at**	**a**	**meal**	**,**
在	第一的	,	因为	的	这	长度	的	时间	我	花费	在	一个	一顿饭	,

起初，是因为我吃饭的时间太长了，

[sʌtʃ] ['pi:p(ə)l] [θɔ:t] [aɪ][mʌst; məst][bi:; bi] ['i:tɪŋ] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ] [hɔ:rs] .

such	**people**	**thought**	**I**	**must**	**be**	**eating**	**as**	**much**	**as**	**a**	**horse**	**.**
这样的	人们	想法	我	必须	是	吃	作为	很多	作为	一个	马	.

这些人觉得我肯定吃得跟马一样多。

[bʌt; bət] , [hɪr] [ænd; ənd][ðer; ðər] , [fɔ:r; fər][aɪ][wʌz; wəz][ɪn] ['meni] ['pleɪsɪz] ,

But	**,**	**here**	**and**	**there**	**,**	**for**	**I**	**was**	**in**	**many**	**places**	**,**
但	,	这里	和	那里	,	为了	我	曾是	在	许多	地方	,

但是，由于我去过很多地方，所以时不时地，

[wen] ['piːp(ə)l] [faʊnd] [aʊt] [wʌt] [aɪ][wʌz; wəz] ['duːɪŋ] ,
when people found out what I was doing ,
什么时候 人们 成立 出去 什么 我 曾是 正在做 ,

当人们发现我在做什么时，

[ðeɪ] [wʊd] ['oʊnli] ['kɜːrtiəsli] [dɪ'raɪd] [ˌem 'iː][fɔːr; fər] ['biːɪŋ] [soʊ] ['gʌləb(ə)l] [ə'baʊt] [wʌt] [ðeɪ]
they would only courteously deride me for being so gullible about what they
他们 会 仅有的 礼貌地 嘲笑 我 为了 存在 所以 容易上当受骗 关于 什么 他们
[tɜːm] [fædz] .
termed fads .
称为 时尚潮流 .

他们只会礼貌地嘲笑我太容易轻信他们所谓的"潮流"。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ɔːl] [wel] [ə'wer] [ðæt] [ðə; ði][væst][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv] [ə'mɛrɪkənz] [duː][nɑːt] [tʃuː] [ðer; ðər]
We are all well aware that the vast majority of Americans do not chew their
我们 是 全部出色地 意识到的 那 这 广阔的 多数 的 美国人 做 不是 嚼 他们的
[fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [ɔːr] ['eniθɪŋ] [laɪk][ˌaɪ 'tiː] .
food to a cream or anything like it .
食物 到 一个 奶油 或者 任何事物 喜欢 它 .

我们都知道，绝大多数美国人不会把食物嚼成糊状或类似的东西。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɑːr; ər] [ðoʊz] , ['ðerfɔːr] ,
And there are those , therefore ,
和 那里 是 那些 , 所以 ,

因此，确实存在这样的情况。

[huː] [æd'væns] [æz; əz][æn; ən]['ɑːrgjumənt] [ðæt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][duː][nɑːt][ðer; ðər]
who advance as an argument that because the majority do not there
WHO 进步 作为 一个 争论 那 因为 这 多数 做 不是 那里
[mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmθɪŋ] [rɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][maɪ'nɔːrəti] [huː] [duː] .
must be something wrong with the minority who do .
必须 是 某物 错误的 和 这 少数民族 WHO 做 .

有人以此为论点，认为因为大多数人不这样做，所以少数这样做的人一定有问题。

[wel] , [let][ˌjuː 'es] follow52
Well , let us follow52
出色地 , 让 我们 follow52

好，让我们跟随52

[ðɪs] [aʊt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] : [nɑːt][soʊ] ['meni] ['hʌndrəd] ['jɪrz] [ə'goʊ]['evribɑːdi; 'evribʌdi] [bi'liːvd] [ðə; ði][wɜːrld]
this out a little : Not so many hundred years ago everybody believed the world
这 出去 一个 小的 : 不是 所以 许多 百 年 前 大家 相信 这 世界
[wʌz; wəz][flæt] .
was flat .
曾是 平坦的 .

稍微解释一下：就在几百年前，几乎所有人都认为地球是平的。

[bʌt; bət][ðer; ðər] ['θiːəri] [dɪd][nɑːt] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][flæt] .
But their theory did not make it flat .
但 他们的 理论 做过 不是 制作 它 平坦的 .

但他们的理论并没有证明它是平的。

[ænd; ənd][soʊ] , ['iːv(ə)n] [ðoʊ] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [kraʊd] ['aʊər; ɑːr] ['iːtɪŋ] ['haʊzɪz]
And so , even though thousands of people who crowd our eating houses
和 所以 , 甚至 尽管 数千 的 人们 WHO 人群 我们的 吃 房屋
[duː][boʊlt][ðer; ðər] [fuːd] ,
do bolt their food ,
做 螺栓 他们的 食物 ,

因此，即使成千上万的人挤在我们餐馆里狼吞虎咽地吃完食物，

[ðæt] [dʌz] [nɑ:t] [pru:v] [ðer; ðər][ɪz][noʊ]['deɪndʒər][ɪn][ðə; ði] ['præktɪs] .

that	does	not	prove	there	is	no	danger	in	the	practice	.
那	做	不是	证明	那里	是	不	危险	在	这	实践	.

但这并不能证明这种做法没有危险。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [hu:] [du:][ˌaɪ 'ti:][ɑ:r; ər] [dɪgɪŋ] [ðer; ðər][greɪvz; grɑ:vz][wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [ti:θ] .

And	they	who	do	it	are	digging	their	graves	with	their	teeth	.
和	他们	WHO	做	它	是	挖掘	他们的	坟墓	和	他们的	牙齿	.

而那些这样做的人，无异于用牙齿挖自己的坟墓。

[tʃu:] [jʊr; jər] [fu:d] ! -

Chew	your	food	!	53
嚼	你的	食物	!	-

细嚼慢咽！53

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .

III	.
三、	.

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɔ:ŋ] ['daɪət][fɔ:r; fər] ['nɜ:rvəs] PEOPLE54

RIGHT	AND	WRONG	DIET	FOR	NERVOUS	PEOPLE54
正确的	和	错误的	饮食	为了	紧张的	PEOPLE54

神经质人群的正确和错误饮食54

" [hi:; hi] [hu:] [li:dz] [ə; eɪ]['soʊbər][ænd; ənd]['regjələr][laɪf] , [ænd; ənd] [kə'mits] [noʊ] [ɪk'ses] [ɪn][hɪz; ɪz]

"	He	who	leads	a	sober	and	regular	life	,	and	commits	no	excess	in	his
"	他	WHO	线索	一个	清醒	和	常规的	生活	,	和	提交	不	过量的	在	他的

['daɪət] ,

diet	,
饮食	,

“生活节制、饮食不暴饮暴食的人，

[kæn; kən] ['sʌfər] [bʌt; bət]['lɪt(ə)l][frʌm; frəm][dɪs'ɔ:rdərz][ʌv; əv]['eni][kaɪnd] .

can	suffer	but	little	from	disorders	of	any	kind	.
能	遭受	但	小的	从	疾病	的	任何	种类	.

几乎不会患上任何类型的疾病。

" — Cornaro55

"	—	Cornaro55
"	—	Cornaro55

—Cornaro55

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .

III	.
三、	.

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɔ:ŋ] ['daɪət][fɔ:r; fər] ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l]

RIGHT	AND	WRONG	DIET	FOR	NERVOUS	PEOPLE
正确的	和	错误的	饮食	为了	紧张的	人们

神经质人群的正确和错误饮食

['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:r; ər][ðə; ði] ['ɔ:fsprɪŋ] [ʌv; əv] ['nɜ:rvəs] ['perənts][ænd; ənd] [hu:] [hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ]

People	who	are	the	offspring	of	nervous	parents	and	who	have	had	a
人们	WHO	是	这	后代	的	紧张的	父母	和	WHO	有	有	一个

['nɜ:rvəs] ['breɪkdaʊn] [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] [i:t] [kə'mɜ:rʃ(ə)l] ['ʃʊgər] ,

nervous	breakdown	should	not	eat	commercial	sugar	,
紧张的	分解	应该	不是	吃	商业的	糖	,

父母神经紧张或曾经历过神经衰弱的人不应该食用市售糖。

[egz] , [ɔːr]['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ʌv; əv]['eni][kaɪnd] [wət'evər] .
eggs , or animal food of any kind whatever .
鸡蛋 , 或者 动物 食物 的 任何 种类 任何 .

鸡蛋，或者任何种类的动物饲料。

[ðiːz] ['steɪtmənts] [meɪ] [siːm] ['hoʊlli] [ˌʌnɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə][sʌm; səm]['piːp(ə)l] ,
These statements may seem wholly unimportant to some people ,
这些 声明 可能 似乎 完全 不重要 到 一些 人们 ,

这些声明对某些人来说可能显得完全无关紧要，

[bʌt; bət][aɪ]['riːəlaɪz] [wʌt] [ə; eɪ] [trə'mendəs] [bɑːm] [aɪ] [θroʊ] ['ɪntuː][ðə; ði][kæmps][ʌv; əv] ['ʌðər] [wen]
but I realize what a tremendous bomb I throw into the camps of others when
但 我 意识到 什么 一个 巨大的 炸弹 我 扔 进入 这 营地 的 其他的 什么时候
[ðeɪ] [riːd] [ðem; ðəm] .
they read them .
他们 读 他们 .

但我意识到，当其他人读到这些话时，我就像在他们心中投下了一颗多么巨大的炸弹。

[juː; jʊ] [siː] , [fɔːr; fər] ['sentʃəriz] ['piːp(ə)l][hæv; həv] [biˈliːvd] [miːt] [ænd; ənd] [egz] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði]
You see , for centuries people have believed meat and eggs to be the
你 看 , 为了 几个世纪 人们 有 相信 肉 和 鸡蛋 到 是 这
[best] [ʌv; əv][ɔːl] [fuːdz] ;
best of all foods ;
最好的 的 全部 食物 ;

你看，几个世纪以来，人们一直认为肉类和蛋类是最好的食物；

[soʊ] [wen] [aɪ] [meɪk] [ə; eɪ] ['steɪtmənt] [laɪk][ðə; ði] ['fɔːrgoʊɪŋ] ,
so when I make a statement like the foregoing ,
所以 什么时候 我 制作 一个 陈述 喜欢 这 前文 ,

所以当我发表类似上述的言论时，

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪz][nɑːt][ˌʌn'laɪk] [ðæt] [wɪtʃ] ['fɑːloʊd] [kə'lʌmbəs] - ['steɪtmənt] [ðæt] [noʊ] ['mætər] [wʌt]
the effect is not unlike that which followed Columbus ' statement that no matter what
这 影响 是 不是 与此不同 那 哪个 随后 哥伦布 - 陈述 那 不 事情 什么
['piːp(ə)l] [biˈliːvd] ,
people believed ,
人们 相信 ,

这种影响与哥伦布发表"无论人们相信什么"的言论后产生的影响非常相似。

[ðə; ði][fækt][wʌz; wəz] [ðæt] [ðə; ði] [ɜːrθ] [wʌz; wəz] [raʊnd] , [nɑːt] [flæt] .
the fact was that the earth was round , not flat .
这 事实 曾是 那 这 地球 曾是 圆形的 , 不是 平坦的 .

事实是地球是圆的，不是平的。

[frʌm; frəm][ðə; ði] ['veri] [bɪ'gɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][nɑːt] [meɪd] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][bɪt][ʌv; əv] ['dɪfrəns] [æz; əz]
From the very beginning it has not made a single bit of difference as
从 这 非常 开始 它 有 不是 制成 一个 单身的 少量 的 不同之处 作为
[tuː; tə] [wʌt] [fɪ'zɪʃnz] or56
to what physicians or56
到 什么 医生 or56

从一开始，医生或56号医生的选择就没有任何区别。

['enibɑːdi] [els] [θɔːt] ; [fækts] [kaʊnt] .
anybody else thought ; facts count .
任何人 别的 想法 ; 事实 数数 .

其他人的想法；事实胜于雄辩。

[ænd; ənd][noʊ] ['mætər] [wʌt] [wiː; wi] [meɪ] [θɪŋk] [ɔːr] [haʊ] [lɔːŋ] [wiː; wi][hæv; həv] [θɔːt] [ˌaɪ 'tiː] ,
And no matter what we may think or how long we have thought it ,
和 不 事情 什么 我们 可能 思考 或者 如何 长的 我们 有 想法 它 ,

无论我们怎么想，或者想了多久，

[fækts][goʊ] [raɪt] [ɑːn] ['biːɪŋ] [fækts][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] .

facts	go	right	on	being	facts	just	the	same	.
事实	去	正确的	在	存在	事实	只是	这	相同的	.

事实依然是事实。

['sʌmtaɪmz] , ['iːv(ə)n]['æftər] ['twentɪ] ['jɪrz] - [ɪk'spɪrɪəns] ,

Sometimes	,	even	after	twenty	years	'	experience	,
有时	,	甚至	后	二十	年	-	经验	,

有时，即使拥有二十年的经验，

[ə'baʊt][wʌns][ɪn] [tuː] [ɔːr] [θriː] [mʌnθs] — [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [els] [æt; ət][hænd] — [aɪ]

about	once	in	two	or	three	months	—	because	there	is	nothing	else	at	hand	—	I
关于	一次	在	二	或者	三	几个月	—	因为	那里	是	没有什么	别的	在	手	—	我

[faɪnd][maɪ'self] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ] [smɔːl] [bɪt][ʌv; əv] [miːt] .

find	myself	eating	a	small	bit	of	meat	.
寻找	我	吃	一个	小的	少量	的	肉	.

大约每两三个月一次——因为手头没有其他选择——我会吃一小块肉。

[ðɪs] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['hæpənz] [wen] [aɪ][ˌeɪ 'em][ɑːn][ə; eɪ] ['lektʃər] [tʊr] .

This	usually	happens	when	I	am	on	a	lecture	tour	.
这	通常	发生	什么时候	我	是	在	一个	演讲	旅游	.

这种情况通常发生在我巡回演讲期间。

[bʌt; bət] [ɪf] [aɪ] [iːt] ['oʊnli][ə; eɪ] [smɔːl] [slaɪs] [ʌv; əv]['beɪkən][æt; ət][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [miːl] [aɪ] [driːm] [bæd]

But	if	I	eat	only	a	small	slice	of	bacon	at	the	evening	meal	I	dream	bad
但	如果	我	吃	仅有的	一个	小的	片	的	熏肉	在	这	晚上	一顿饭	我	梦	坏的

[driːmz] [ænd; ənd][ðə; ði][nekst] ['mɔːrnɪŋ] [fiːl] ['draʊzi] ,

dreams	and	the	next	morning	feel	drowsy	,
梦境	和	这	下一个	早晨	感觉	昏昏欲睡	,

但如果我晚餐只吃一小片培根，就会做噩梦，第二天早上还会感到昏昏沉沉。

['hevi] , [ænd; ənd] ['slʌgɪʃ] .

heavy	,	and	sluggish	.
重的	,	和	迟缓	.

沉重而迟缓。

['ænɪm(ə)l] [fuːdz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [egz] [ænd; ənd] [kə'mɜːrʃ(ə)l] ['ʃʊgər] ['pɔɪzn] [ɔːl] [ðoʊz] [bɔːrn][ʌv; əv]

Animal	foods	as	well	as	eggs	and	commercial	sugar	poison	all	those	born	of
动物	食物	作为	出色地	作为	鸡蛋	和	商业的	糖	毒	全部	那些	出生	的

['nɜːrvəs] ['perənts] .

nervous	parents	.
紧张的	父母	.

动物性食物、鸡蛋和商业糖对所有神经质父母所生的孩子都是毒药。

[aɪ][hæv; həv] [pruːvd] [ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv] [ðɪs] [baɪ][maɪ] [oʊn] [keɪs] [ænd; ənd][baɪ] ['sevrəl] ['jɪrz] -

I	have	proved	the	truth	of	this	by	my	own	case	and	by	several	years	'
我	有	已证实	这	真相	的	这	经过	我的	自己的	案件	和	经过	一些	年	-

[ˌɑːbzər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['ʌðər] ['keɪsɪz] .

observation	of	other	cases	.
观察	的	其他	案例	.

我通过自己的案例以及多年来对其他案例的观察，证明了这一点的真实性。

[duː][jʊr; jər] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] " [naɪt] ['tɛrərz] " ?

Do	your	children	have	"	night	terrors	"	?
做	你的	孩子们	有	"	夜晚	恐怖	"	?

你的孩子有"夜惊"吗?

[juː; jʊ] ['ænsər] , [jes] .

You	answer	,	yes	.
你	回答	,	是的	.

你的回答是：是。

[wel] , [let][ˌem ˈiː] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [tuː; tə][stɑːp] [ðiːz] ['hɒrəz] [ɪn][ðə; ði]['lɪt(ə)l][wʌnz] .

Well	,	let	me	tell	you	how	to	stop	these	horrors	in	the	little	ones	.
出色地	,	让	我	告诉	你	如何	到	停止	这些	恐怖	在	这	小的	一个	.

好，让我来告诉你如何阻止孩子们遭受这些可怕的事情。

[ɪf] [juː; jʊ] [gɪv] [ðem; ðəm] [miːt] — [ænd; ənd] [rɪˈmembər] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['nevər] [gɪv] [ðem; ðəm][pɔːrk] —

If	you	give	them	meat	—	and	remember	you	should	never	give	them	pork	—
如果	你	给	他们	肉	—	和	记住	你	应该	绝不	给	他们	猪肉	—

let57

let57

如果你给它们喂肉——记住，千万不要给它们喂猪肉——let57

[ðem; ðəm][hæv; həv][ə; eɪ] ['veri] [smɔːl] [piːs] [æt; ət] [nuːn] , ['nevər][æt; ət] [naɪt] .

them	have	a	very	small	piece	at	noon	,	never	at	night	.
他们	有	一个	非常	小的	片	在	中午	,	绝不	在	夜晚	.

它们中午会吃一小块，晚上从来不会吃。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['nevər][biː; bi] [pərˈmɪtɪd] [tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ ˈtiː][fɔːr; fər] ['brekfəst] .

And	they	should	never	be	permitted	to	have	it	for	breakfast	.
和	他们	应该	绝不	是	允许	到	有	它	为了	早餐	.

他们绝对不应该被允许把它当早餐吃。

[gɪv] [ðə; ði][tʃaɪld][hɪz; ɪz][wʌn] [smɔːl] [bɪt][ʌv; əv] [miːt] [æt; ət] [nuːn] .

Give	the	child	his	one	small	bit	of	meat	at	noon	.
给	这	孩子	他的	一	小的	少量	的	肉	在	中午	.

中午给孩子一小块肉。

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [miːl] [gɪv] [hɪm; ɪm][sʌm; səm] ['sɪriəl] [wɪð; wɪθ][mɪlk][ɔːr] [kriːm] , [bʌt; bət][noʊ]

For	the	evening	meal	give	him	some	cereal	with	milk	or	cream	,	but	no
为了	这	晚上	一顿饭	给	他	一些	谷物	和	牛奶	或者	奶油	,	但	不

['ʃʊgər] .

sugar	.
糖	.

晚餐给他吃些加了牛奶或奶油的麦片，但不要加糖。

[gɪv] [hɪm; ɪm][ɔːl][hiː; hi]['wɒnts][ʌv; əv] [ðɪs] ['speʃ(ə)l] [dɪʃ] , [bʌt; bət] ['nʌθɪŋ] [els] [æt; ət][ðæt] [miːl] ,

Give	him	all	he	wants	of	this	special	dish	,	but	nothing	else	at	that	meal	,
给	他	全部	他	想要	的	这	特别的	盘子	,	但	没有什么	别的	在	那	一顿饭	,

给他所有他想吃的这道特色菜，但那顿饭别的什么都别给他。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][hɪz; ɪz] " [naɪt] ['tɛrərz] " [ænd; ənd] ['məʊnɪŋ] [wɪl] [siːs] .

and	you	will	find	his	"	night	terrors	"	and	moaning	will	cease	.
和	你	将要	寻找	他的	"	夜晚	恐怖	"	和	呻吟	将要	停止	.

你会发现他的"夜惊"和呻吟声都会停止。

[aɪ] [lʊk] [bæk] [ɑːn][moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] [naɪts] [ʌv; əv][maɪ] ['tʃaɪldhʊd] [wɪð; wɪθ] ['hɔːrər] ,

I	look	back	on	most	of	the	nights	of	my	childhood	with	horror	,
我	看	后退	在	最多	的	这	夜晚	的	我的	童年	和	恐怖	,

我回想起童年的大部分夜晚，都感到无比恐惧。

[fɔːr; fər][ʌnˈtɪl][aɪ] [bɪˈkeɪm] [ə; eɪ][mæn][aɪ] [tɔːkt] [ɪn][maɪ] [sliːp] [ænd; ənd][hæd; həd][ðə; ði][moʊst]

for	until	I	became	a	man	I	talked	in	my	sleep	and	had	the	most
为了	直到	我	成为	一个	男人	我	谈话	在	我的	睡觉	和	有	这	最多

['hɔːrəb(ə)l] [driːmz] .

horrible	dreams	.
可怕	梦境	.

在我成年之前，我一直说梦话，而且经常做可怕的噩梦。

[aɪ] [juːst] ['ɔːlsoʊ][tuː; tə][get][ʌp][ɪn][maɪ] [sliːp] [ænd; ənd] [wɔːk] [əˈbaʊt][ðə; ði] [ruːm] .

I	used	also	to	get	up	in	my	sleep	and	walk	about	the	room	.
我	用过的	还	到	得到	向上	在	我的	睡觉	和	走	关于	这	房间	.

我以前也经常在睡梦中醒来，在房间里走来走去。

[maɪ] ['perənts] [wɜːr; wər] [wel] [ə'wer] [ʌv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ɔːl][ʌv; əv][ðer; ðər] [eɪt] ['tʃɪldrən] [wɜːr; wər]

My	parents	were	well	aware	of	the	fact	that	all	of	their	eight	children	were
我的	父母	是	出色地	意识到的	的	这	事实	那	全部	的	他们的	八	孩子们	是

[pʊr] ['sliːpɚz] ,

poor	sleepers	,
贫穷的	卧铺	,

我的父母很清楚，他们的八个孩子睡眠都很差。

[ænd; ənd][ʌv; əv][ðem; ðəm][ɔːl][aɪ][wʌz; wəz][baɪ][fɑːr][ðə; ði][wɜːrst] .

and	of	them	all	I	was	by	far	the	worst	.
和	的	他们	全部	我	曾是	经过	远的	这	最差	.

而他们之中，我是最差的。

[ænd; ənd] , [ɔːl'ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['ɪnəsntli] [dʌn] , [ðə; ði] [fuːd] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['gɪvɪŋ] [ˌjuː 'es]

And	,	although	it	was	innocently	done	,	the	food	they	were	giving	us
和	,	虽然	它	曾是	天真地	完毕	,	这	食物	他们	是	给予	我们

[wʌz; wəz] ['pɔɪzənɪŋ] [ˌjuː 'es] .

was	poisoning	us	.
曾是	中毒	我们	.

虽然他们的出发点是好的，但他们给我们的食物却让我们中毒了。

[juː; jʊ][dəunt] [niːd] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [teɪk] ['pɔɪzn] [juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv]

You	don't	need	to	think	that	in	order	to	take	poison	you	must	have
你	不	需要	到	思考	那	在	命令	到	拿	毒	你	必须	有

['strɪkniːn] [ɔːr] ['ɑːrsnɪk] .

strychnine	or	arsenic	.
士的宁	或者	砷	.

你不必认为服用毒药就一定要服用士的宁或砒霜。

[noʊ] , [ɪn'diːd] [juː; jʊ][dəunt] .

No	,	indeed	you	don't	.
不	,	的确	你	不	.

不，你确实不需要。

We58

We58

We58

我们58

[wɜːr; wər] [fed] [ɪg'zæktli][æz; əz] ['hʌndrədz] [ænd; ənd]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [pʊr] ['lɪt(ə)l][wʌnz][ɑːr; ər]

were	fed	exactly	as	hundreds	and	thousands	of	poor	little	ones	are
是	美联储	确切地	作为	数百	和	数千	的	贫穷的	小的	一个	是

['biːɪŋ] [fed] [naʊ] [æz; əz] [ðɪs] [ɪz] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] .

being	fed	now	as	this	is	being	written	.
存在	美联储	现在	作为	这	是	存在	书面	.

当时，成千上万的贫困儿童正被喂食着和现在成千上万的贫困儿童被喂食着的一模一样。

[wiː; wi][wɜːr; wər] [fed] [ɑːn] [miːt] , [egz] , [ænd; ənd][fæts] , [ænd; ənd] [wen] [wiː; wi] [bɪ'keɪm] [ɪl] ,

We	were	fed	on	meat	,	eggs	,	and	fats	,	and	when	we	became	ill	,
我们	是	美联储	在	肉	,	鸡蛋	,	和	脂肪	,	和	什么时候	我们	成为	患病的	,

我们吃肉、蛋和脂肪，当我们生病时，

[frendz] [raʊnd] [ə'baʊt] [ˌjuː 'es] [θɔːt] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['duːɪŋ] ['sʌmθɪŋ] ['riːəl][kaɪnd] [wen] [ðeɪ] [sent]

friends	round	about	us	thought	they	were	doing	something	real	kind	when	they	sent
朋友们	圆形的	关于	我们	想法	他们	是	正在做	某物	真实的	种类	什么时候	他们	发送

[ɪn][ə; eɪ][naɪs] [piːs] [ʌv; əv][fraɪd] ['ræbɪt] [ɔːr][sʌm; səm] ['selɪbreɪtɪd] ['goʊldən] [braʊn] [fraɪd] ['tʃɪkɪn] .

in	a	nice	piece	of	fried	rabbit	or	some	celebrated	golden	brown	fried	chicken	.
在	一个	好的	片	的	油煎	兔子	或者	一些	著名	金的	棕色的	油煎	鸡	.

我们周围的朋友们觉得，送来一块美味的炸兔肉或一些著名的金黄酥脆的炸鸡，就是在做一件非常暖心的事。

[bʌt; bət][wi:; wi]['vɑ:mɪtɪd][æt; ət][ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [fu:d] — [wɪtʃ] [wʌz; wəz] ['ri:əli] ['aʊər; ɑ:r]

But	we	vomited	at	the	sight	of	the	food	—	which	was	really	our
但	我们	呕吐	在	这	视线	的	这	食物	—	哪个	曾是	真的	我们的

[sæl'veɪʃ(ə)n] .

salvation	.
救恩	.

但看到食物我们就想吐——这食物真是我们的救星。

[aɪ][hæv; həv] [tu:] [bɔɪz] [ʌv; əv][maɪ] [oʊn] .

I	have	two	boys	of	my	own	.
我	有	二	男孩们	的	我的	自己的	.

我有两个儿子。

[ðə; ði]['eldər] , [ə; eɪ]['stɜ:rdi] [tʃæp] [nɑ:t] [jet] [ten] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,

The	elder	,	a	sturdy	chap	not	yet	ten	years	of	age	,
这	长老	,	一个	结实的	小伙子	不是	然而	十	年	的	年龄	,

这位年纪较大的男孩，身材结实，但还不到十岁。

[hæz; həz][tu:; tə][hæv; həv] [kloʊðz] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [ˌfɔ:r'ti:n] - [jɪr] - [oʊld] [bɔɪ] ,

has	to	have	clothes	for	a	fourteen	-	year	-	old	boy	,
有	到	有	衣服	为了	一个	十四	-	年	-	老的	男生	,

需要一些适合十四岁男孩的衣服。

[ænd; ənd][hi:; hi][ɪz] [mʌtʃ] [strɔ:ŋgər][ðæn; ðən]['eni] [bɔɪ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][eɪdʒ][hi:; hi][hæz; həz]['evər][met] .

and	he	is	much	stronger	than	any	boy	of	his	age	he	has	ever	met	.
和	他	是	很多	更强	比	任何	男生	的	他的	年龄	他	有	曾经	遇见	.

他比他所见过的任何同龄男孩都要强壮得多。

[ðə; ði] ['jʌŋgər] [bɔɪ] [ɪz] [naʊ] ['sev(ə)n][ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ɪz]['wʌndərf(ə)l][fɔ:r; fər]

The	younger	boy	is	now	seven	and	his	physical	development	is	wonderful	for
这	年轻	男生	是	现在	七	和	他的	身体的	发展	是	精彩的	为了

[ə; eɪ][tʃaɪld][ʌv; əv] [ðæt] [eɪdʒ] .

a	child	of	that	age	.
一个	孩子	的	那	年龄	.

小儿子现在七岁了，他这个年纪的孩子身体发育得非常好。

[naʊ] [ði:z] [bɔɪz] ['hɑ:rdli] [noʊ] [wʌt] [æn; ən] [eg] [ɪz] .

Now	these	boys	hardly	know	what	an	egg	is	.
现在	这些	男孩们	几乎	知道	什么	一个	蛋	是	.

这些男孩现在几乎不知道鸡蛋是什么。

[ðeɪ] ['nevər] [i:t] [wʌn] .

They	never	eat	one	.
他们	绝不	吃	一	.

他们从来不吃。

[æz; əz][tu:; tə] [mi:t] ,

As	to	meat	,
作为	到	肉	,

至于肉类，

[aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜ:rt(ə)n] [ðæt] [sɪns] [ðeɪ] [wɜ:r; wər][bɔ:rn] [ðeɪ] [hæv; həv][nɑ:t] ['i:tn] [ˌaɪ 'ti:][ɑ:n][æn; ən]

I	am	certain	that	since	they	were	born	they	have	not	eaten	it	on	an
我	是	肯定	那	自从	他们	是	出生	他们	有	不是	吃	它	在	一个

['ævərɪdʒ] [ʌv; əv][wʌns][ə; eɪ] [wi:k] .

average	of	once	a	week	.
平均的	的	一次	一个	星期	.

我确信，自从他们出生以来，他们平均每周吃一次这种食物的次数都没有达到。

[ðeɪ] [hæv; həv] ['i:tn] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] , [bʌt; bət][ju:; jʊ] [wɪl] [æd'mɪt] [ðæt] ['i:tɪŋ] [mi:t] not59

They	have	eaten	a	little	,	but	you	will	admit	that	eating	meat	not59
他们	有	吃	一个	小的	,	但	你	将要	承认	那	吃	肉	not59

他们吃了一点，但你得承认，吃肉并不59

[mɔːr] [ðæn; ðən][wʌns][ə; eɪ] [wiːk] , [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n]['goʊɪŋ] [wiːks] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ][bɪt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,

more	than	once	a	week	,	and	often	going	weeks	without	a	bit	of	it	,
更多的	比	一次	一个	星期	,	和	经常	去	周	没有	一个	少量	的	它	,

每周不止一次，而且经常好几周都一点儿也不吃。

['sɜːrt(ə)nli][ɪz] ['iːtɪŋ] ['veri]['lɪt(ə)l] .

certainly	is	eating	very	little	.
当然	是	吃	非常	小的	.

确实吃得很少。

[ðer; ðər][hæv; həv] [bɪn] [taɪmz] [wen] [ðeɪ] [hæv; həv][nɑːt] [siːn] [miːt] [fɔːr; fər] [θriː] [mʌnθs] .

There	have	been	times	when	they	have	not	seen	meat	for	three	months	.
那里	有	到过	时代	什么时候	他们	有	不是	已见	肉	为了	三	几个月	.

他们有时甚至三个月都没见过肉。

[naʊ] ,

Now	,
现在	,

现在，

[aɪ][dəunt] [iːt] [æz; əz][aɪ][duː][ænd; ənd][hæv; həv][maɪ] ['tʃɪldrən] [iːt] [æz; əz] [ðeɪ] [duː][dʒʌst][fɔːr; fər][ə; eɪ]

I	don't	eat	as	I	do	and	have	my	children	eat	as	they	do	just	for	a
我	不	吃	作为	我	做	和	有	我的	孩子们	吃	作为	他们	做	只是	为了	一个

[fæd] .

fad	.
时尚	.

我这样吃，让我的孩子这样吃，并不是因为赶时髦。

[aɪ] [θɪŋk] ['nʌθɪŋ] [ɪz] [mɔːr] ['stuːpɪd][ænd; ənd] ['sɪli] [ðæn; ðən][fɔːr; fər]['piːp(ə)l][tuː; tə][duː]['sɜːrt(ə)n] [θɪŋz]

I	think	nothing	is	more	stupid	and	silly	than	for	people	to	do	certain	things
我	思考	没有什么	是	更多的	愚蠢的	和	愚蠢的	比	为了	人们	到	做	肯定	事物

[dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['sʌmbɑːdi] [els] [dʌz] [ðem; ðəm] .

just	because	somebody	else	does	them	.
只是	因为	某人	别的	做	他们	.

我认为最愚蠢、最可笑的事情莫过于因为别人这样做就跟着做。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][hæv; həv] [gʊd] [saʊnd] ['riːz(ə)nz][fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] .

We	should	all	have	good	sound	reasons	for	our	actions	in	this	world	.
我们	应该	全部	有	好的	声音	原因	为了	我们的	行动	在	这	世界	.

在这个世界上，我们每个人的行为都应该有充分合理的理由。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][traɪ]['aʊər; ɑːr]['veri] [best][tuː; tə][juːz] [saʊnd] ['kɑːmən] [sens] .

We	should	all	try	our	very	best	to	use	sound	common	sense	.
我们	应该	全部	尝试	我们的	非常	最好的	到	使用	声音	常见的	感觉	.

我们都应该尽力运用合理的常识。

[ðæts] [waɪ] [aɪ] [seɪ] [ðæt] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['ɔːfsprɪŋ] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['perənts] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt]

That's	why	I	say	that	people	who	are	the	offspring	of	nervous	parents	should	not
那就是	为什么	我	说	那	人们	WHO	是	这	后代	的	紧张的	父母	应该	不是

[iːt] ['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ʌv; əv]['eni][kaɪnd]['æftər] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['twenti] - [wʌn] ,

eat	animal	food	of	any	kind	after	they	are	twenty	-	one	,
吃	动物	食物	的	任何	种类	后	他们	是	二十	-	一	,

所以我认为，父母比较神经质的人，到了21岁以后就不应该再吃任何动物性食品了。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['nevər][æt; ət]['eni] [taɪm] [iːt] [egz] .

and	they	should	never	at	any	time	eat	eggs	.
和	他们	应该	绝不	在	任何	时间	吃	鸡蛋	.

他们任何时候都绝对不能吃鸡蛋。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][fɑːr] ['betər] [fɔːr; fər][ðem; ðəm] [ɪf] [ðeɪ] [dɪd][nɑːt] [iːt] [kə'mɜːrʃ(ə)l] ['ʃʊgər] .

It	would	be	far	better	for	them	if	they	did	not	eat	commercial	sugar	.
它	会	是	远的	更好的	为了	他们	如果	他们	做过	不是	吃	商业的	糖	.

如果他们不吃市售糖，对他们来说会更好。

[bʌt; bət][aɪ][duː][æd'mɪt] [ðæt] [wen] [sʌm; səm][ʌv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [get] [wel] [baɪ]['daiətiŋ] ,

But	I	do	admit	that	when	some	of	these	people	get	well	by	dieting	,
但	我	做	承认	那	什么时候	一些	的	这些	人们	得到	出色地	经过	节食	,

但我确实承认，当这些人中的一些人通过节食康复时，

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [iːt] ['sperɪŋli] [ʌv; əv][ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [ænd; ənd] [stɪl] [kiːp] [wel] .

they	are	able	to	eat	sparingly	of	all	these	things	and	still	keep	well	.
他们	是	有能力的	到	吃	少量地	的	全部	这些	事物	和	仍然	保持	出色地	.

它们能够少量食用这些东西，仍然保持健康。

[bʌt; bət][sʌm; səm]['piːp(ə)l][kæn; kən]['nevər] [iːt] [ðem; ðəm][ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['nʌmbər]

But	some	people	can	never	eat	them	and	I	am	one	of	the	number
但	一些	人们	能	绝不	吃	他们	和	我	是	一	的	这	数字

. -

.	60
.	-

但有些人永远都不能吃它们，我就是其中之一。60

[aɪ] [rɪ'membər] [wʌn] ['sʌmər] [ə'baʊt] [tuː] ['jɪrz] [ə'goʊ][aɪ][wʌz; wəz][ɑːn][ə; eɪ] ['lektʃər] [tʊr] [fɔːr; fər][ə; eɪ]

I	remember	one	summer	about	two	years	ago	I	was	on	a	lecture	tour	for	a
我	记住	一	夏天	关于	二	年	前	我	曾是	在	一个	演讲	旅游	为了	一个

[ʃə'tɑːkwə] ['bjʊroʊ] ,

Chautauqua	Bureau	,
肖托夸	局	,

我记得大约两年前的某个夏天，我曾代表肖托夸局进行巡回演讲。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [siːmd] [ðæt] ['ʃʊrli] [aɪ][gɑːt]['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [wɜːrst] ['iːtɪŋ] ['pleɪsɪz] [ðæt] ['sʌmər]

and	it	seemed	that	surely	I	got	into	the	very	worst	eating	places	that	summer
和	它	似乎	那	一定	我	得到	进入	这	非常	最差	吃	地方	那	夏天

[ðæt] [aɪ]['evər][hæd; həd][ɪn][maɪ][laɪf] .

that	I	ever	had	in	my	life	.
那	我	曾经	有	在	我的	生活	.

那年夏天，我似乎去了我一生中最糟糕的几家餐馆。

[fɔːr; fər] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [deɪz] [aɪ] [eɪt] ['oʊnli] [egz] ,

For	three	or	four	days	I	ate	only	eggs	,
为了	三	或者	四	天	我	吃	仅有的	鸡蛋	,

连续三四天，我只吃了鸡蛋。

[æz; əz] [ðeɪ] [siːmd] [tuː; tə][biː; bi][ə'baʊt][ðə; ði]['oʊnli] [fuːd] [aɪ][kʊd; kəd][get] [bɪ'saɪdz] [bred] [ænd; ənd]

as	they	seemed	to	be	about	the	only	food	I	could	get	besides	bread	and
作为	他们	似乎	到	是	关于	这	仅有的	食物	我	可以	得到	除了	面包	和

['bʌtər] .

butter	.
黄油	.

除了面包和黄油之外，它们似乎是我唯一能弄到的食物。

[æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði][θɜːrd] [deɪ] — [aɪ] [rɪ'membər] [ðə; ði][taɪm] ['veri] [wel] — [wen] [naɪt]

At	the	end	of	the	third	day	—	I	remember	the	time	very	well	—	when	night
在	这	结尾	的	这	第三	天	—	我	记住	这	时间	非常	出色地	—	什么时候	夜晚

[keɪm] [aɪ][kʊd; kəd][nɑːt] [sliːp] ,

came	I	could	not	sleep	,
来了	我	可以	不是	睡觉	,

第三天结束时——我清楚地记得当时的情景——夜幕降临，我却无法入睡。

[ænd; ənd][dʒʌst][æz; əz] [wen] [aɪ][hæd; həd][wʌn][ʌv; əv][maɪ] ['nɜːrvəs] [b'reɪkdaʊnz] ,

and	just	as	when	I	had	one	of	my	nervous	breakdowns	,
和	只是	作为	什么时候	我	有	一	的	我的	紧张的	故障	,

就像我之前精神崩溃的时候一样，

[ðæt] [oʊld] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [ˌɪnɪk'spresəbl] [gluːm] [bɪ'gæn][tuː; tə]['set(ə)l]['oʊvər][ˌem 'iː] .

that	old	feeling	of	inexpressible	gloom	began	to	settle	over	me	.
那	老的	感觉	的	难以言喻的	愁云	开始	到	定居	超过	我	.

那种难以言喻的忧郁感再次笼罩了我。

[aɪ] [nuː] ['ɪnstəntli] [ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,

I	knew	instantly	the	cause	of	it	,
我	知道	即刻	这	原因	的	它	,

我立刻就知道了原因。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [twaɪs] [bɪ'fɔːr] [wen] [aɪ][hæd; həd] ['pɜːrpəsli] [ɪk'spɛrəməntəd] [wɪð; wɪθ] ['iːtɪŋ] [egz] [aɪ]

because	twice	before	when	I	had	purposely	experimented	with	eating	eggs	I
因为	两次	前	什么时候	我	有	故意	实验	和	吃	鸡蛋	我

[hæd; həd][hæd; həd]['sɪmələr] [iks'piəriənsiz] .

had	had	similar	experiences	.
有	有	相似的	经历	.

因为之前我曾两次特意尝试吃鸡蛋，也都有过类似的经历。

[aɪ] [ɪ'miːdiətli] [tʊk] [ə; eɪ] ['hevi] [kə'θɑːrtɪk] [ænd; ənd]['æftər] ['hævɪŋ] ['θɜːrəli] [rɪd][maɪ'self][ʌv; əv]

I	immediately	took	a	heavy	cathartic	and	after	having	thoroughly	rid	myself	of
我	立即地	采取	一个	重的	泻药	和	后	拥有	彻底	摆脱	我	的

[ðə; ði] ['pɔɪzn] [aɪ] [ə'gen] [slept] [wel] .

the	poison	I	again	slept	well	.
这	毒	我	再次	睡着了	出色地	.

我立即服用了强效泻药，彻底排出毒素后，我又睡了个好觉。

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt][ə'loʊn][ɪn] [ðɪs] [faɪt] [ə'genst] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [egz] [fɔːr; fər] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] .

But	I	am	not	alone	in	this	fight	against	the	use	of	eggs	for	nervous	people	.
但	我	是	不是	独自的	在	这	斗争	反对	这	使用	的	鸡蛋	为了	紧张的	人们	.

但是，在反对使用鸡蛋治疗神经紧张症的斗争中，我并不孤单。

[dʒɑːn] ['bɜːrəʊz] [sed] [ðæt] [egz] ['pɔɪznd] [hɪm; ɪm] , and61

John	Burroughs	said	that	eggs	poisoned	him	,	and61
约翰	伯勒斯	说	那	鸡蛋	中毒	他	,	and61

约翰·巴勒斯说鸡蛋毒死了他，61

[aɪ][hæv; həv] [tɔːkt] [wɪð; wɪθ][men] [ʌv; əv] [greɪt] [welθ] [ænd; ənd] [greɪt] ['bɪznəs] [ə'bɪləti] [huː]

I	have	talked	with	men	of	great	wealth	and	great	business	ability	who
我	有	谈话	和	男人	的	伟大的	财富	和	伟大的	商业	能力	WHO

[hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði][tɑːp][baɪ][ðer; ðər] [oʊn] ['efərts] ,

have	reached	the	top	by	their	own	efforts	,
有	达到	这	顶部	经过	他们的	自己的	努力	,

我曾与一些拥有巨额财富和卓越商业才能的人交谈过，他们都是凭借自身努力达到事业巅峰的。

[huː] [hæv; həv][toʊld][ˌem 'iː] [ðæt] [egz] ['pɔɪznd] [ðem; ðəm] .

who	have	told	me	that	eggs	poisoned	them	.
WHO	有	讲述	我	那	鸡蛋	中毒	他们	.

他们告诉我，鸡蛋让他们中毒了。

[naʊ] [aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [ðæt] [fɔːr; fər] [ðiːz] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l]['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ɪz][ə; eɪ] [sloʊ] ['pɔɪzn] .

Now	I	have	found	that	for	these	nervous	people	animal	food	is	a	slow	poison	.
现在	我	有	成立	那	为了	这些	紧张的	人们	动物	食物	是	一个	慢的	毒	.

现在我发现，对于这些神经紧张的人来说，动物性食物是一种慢性毒药。

['suːnər] [ɔːr]['leɪtər][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [duː][ɪts][wɜːrk] .

Sooner	or	later	it	will	do	its	work	.
俄克拉荷马或者	之后		它	将要	做	它是	工作	.

它迟早会发挥作用。

[ænd; ənd][dʒʌst] [hɪr] [aɪ] [wɪʃ] [tu:; tə] [seɪ] [ðæt] [ðer; ðər][ɑ:r; ər][sʌm; səm]['pi:p(ə)l] [hu:] ['si:mɪŋli]

And	just	here	I	wish	to	say	that	there	are	some	people	who	seemingly
和	只是	这里	我	希望	到	说	那	那里	是	一些	人们	WHO	似乎

[kæn; kən] [i:t] ['ɔ:lmoʊst] ['eniθɪŋ] [ænd; ənd][nɑ:t] ['sʌfər] [frʌm; frəm][soʊ] ['du:ɪŋ] .

can	eat	almost	anything	and	not	suffer	from	so	doing	.
能	吃	几乎	任何事物	和	不是	遭受	从	所以	正在做	.

我在这里想说的是，有些人似乎什么都能吃，而且不会因此感到不适。

[læst] ['sʌmər] [aɪ] [tɔ:kt] [wɪð; wɪθ] [kaʊnt] ['ɪljə] ['tɔlstɔi] , [sʌn] [ʌv; əv]['li:oʊ] ['tɔlstɔi] , [ðə; ði] ['selɪbreɪtɪd]

Last	summer	I	talked	with	Count	Ilya	Tolstoy	,	son	of	Leo	Tolstoy	,	the	celebrated
最后的	夏天	我	谈话	和	数数	伊利亚	托尔斯泰	,	儿子	的	狮子座	托尔斯泰	,	这	著名

['rʌʃ(ə)n] ['raɪtər] .

Russian	writer	.
俄语	作家	.

去年夏天，我与著名俄罗斯作家列夫·托尔斯泰的儿子伊利亚·托尔斯泰伯爵进行了交谈。

[ðə; ði] [kaʊnt] , [hu:] [ɪz]['ɔ:lsoʊ][ə; eɪ]['lektʃərər] ,

The	Count	,	who	is	also	a	lecturer	,
这	数数	,	WHO	是	还	一个	讲师	,

这位伯爵同时也是一位讲师，

[toʊld][ˌem 'i:] [ðæt] [hi:; hi][wʌz; wəz][ə'blaɪdʒd][tu:; tə][hæv; həv] [egz] [ænd; ənd] [ðæt] [hi:; hi][hæd; həd] ['i:tn]

told	me	that	he	was	obliged	to	have	eggs	and	that	he	had	eaten
讲述	我	那	他	曾是	有义务	到	有	鸡蛋	和	那	他	有	吃

[ðem; ðəm][ɔ:l][hɪz; ɪz][laɪf] .

them	all	his	life	.
他们	全部	他的	生活	.

他告诉我他必须吃鸡蛋，而且他一辈子都在吃鸡蛋。

[hi:; hi] [sed] [hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [wʌz; wəz]['nevər]['sætɪsfaɪd] [ən'les] [hi:; hi] [eɪt] [egz] .

He	said	his	appetite	was	never	satisfied	unless	he	ate	eggs	.
他	说	他的	食欲	曾是	绝不	使满意	除非	他	吃	鸡蛋	.

他说，除非吃鸡蛋，否则他的食欲永远得不到满足。

[hi:; hi][ɪz] [naʊ] [pæst]['sɪksti] , [ænd; ənd] [ə'pærəntli] [ɪz] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd] ['rʌgɪd] .

He	is	now	past	sixty	,	and	apparently	is	strong	and	rugged	.
他	是	现在	过去的	六十	,	和	显然	是	强的	和	崎岖	.

他现在已经六十多岁了，而且看起来身体强壮，体格健壮。

[naʊ] [egz] [noʊ] [daʊt] [ɑ:r; ər] [gʊd] [fɔ:r; fər][hɪm; ɪm] .

Now	eggs	no	doubt	are	good	for	him	.
现在	鸡蛋	不	怀疑	是	好的	为了	他	.

毫无疑问，鸡蛋对他有好处。

[bʌt; bət] [raɪt] [hɪr] [ɪz] [wer] ['ɪnfɪnət] [hɑ:rm][kæn; kən][bi:; bi] [dʌn] [tu:; tə] ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l] [laɪk] [maɪ'self] .

But	right	here	is	where	infinite	harm	can	be	done	to	nervous	people	like	myself	.
但	正确的	这里	是	在哪里	无限	伤害	能	是	完毕	到	紧张的	人们	喜欢	我	.

但正是在这里，像我这样神经紧张的人可能会受到极大的伤害。

['pi:p(ə)l] [hu:] [kæn; kən] [i:t] ['evriθɪŋ] — [ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [fɪ'zɪʃnz] ['si:mɪŋli] there62

People	who	can	eat	everything	—	and	among	physicians	seemingly	there62
人们	WHO	能	吃	一切	—	和	之中	医生	似乎	there62

能吃任何东西的人——而且似乎在医生中也有62人

[ɑ:r; ər] ['meni] [hu:] [kæn; kən][du:][soʊ] — [wɪl] [seɪ] [tu:; tə] [ði:z] [pʊr] ['sʌfərəz] :

are	many	who	can	do	so	—	will	say	to	these	poor	sufferers	:
是	许多	WHO	能	做	所以	—	将要	说	到	这些	贫穷的	受害者	:

许多有能力的人会对这些可怜的受害者说：

" [waɪ] , [its] [ɔːl] ['nɑːnsens] [ə'baʊt] [θɪŋz] ['hɜːrtɪŋ] [juː; jʊ] !
" **Why , it's all nonsense about things hurting you !**
" 为什么，它是全部 废话 关于 事物 受伤 你 !

“为什么，那些关于伤害你的事都是无稽之谈！”

[iːt] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ][wɑːnt][ænd; ənd][ɔːl][juː; jʊ][wɑːnt][ænd; ənd] [ðen] [fər'get] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] .
Eat anything you want and all you want and then forget about it .
吃 任何事物 你 想 和 全部 你 想 和 然后 忘记 关于 它 .

想吃什么就吃什么，吃多少就吃多少，然后把一切都忘掉。

" [fɪ'zɪʃnz] [hæv; həv] [sed] [ðæt] [tuː; tə][ˌem 'iː][ænd; ənd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][pæst] ['twenti] ['jɪrz] [aɪ][hæv; həv]
" **Physicians have said that to me and during the past twenty years I have**
" 医生 有 说 那 到 我 和 期间 这 过去的 二十 年 我 有
[hɜːrd] [ðem; ðəm] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [taɪmz] [tuː; tə] ['ʌðər] .
heard them say it thousands of times to others .
听到 他们 说 它 数千 的 时代 到 其他的 .

“医生们曾这样对我说过，而且在过去的二十年里，我听他们这样对其他人说过成千上万次。”

['pɜːrsənəli] [aɪ][duː][nɑːt] [bɪ'liːv] [ɪn] ['krɪstʃən] ['saɪəns] — [fɪ'zɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['regjələr] [skuːl] [duː]
Personally I do not believe in Christian Science — physicians of the Regular school do
亲自 我 做 不是 相信 在 基督教 科学 — 医生 的 这 常规的 学校 做
[nɑːt] [bɪ'liːv] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] ;
not believe in it ;
不是 相信 在 它 ;

我个人不信奉基督教科学——正规医学派的医生也不信奉它；

[bʌt; bət][duː][juː; jʊ] [noʊ] [ðæt] [wen] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [sez] [tuː; tə][ə; eɪ] ['sʌfərər] [frʌm; frəm] " [nəːvs] ,
but do you know that when a physician says to a sufferer from " nerves ,
但 做 你 知道 那 什么时候 一个 医生 说道 到 一个 患者 从 " 神经 ,
"
"
"

但是你知道吗，当医生对患有“神经衰弱”的病人说……

" [its] [ɔːl] ['nɑːnsens] [ə'baʊt] [wʌt] [juː; jʊ] [iːt] ['hɜːrtɪŋ] [juː; jʊ] ;
" **It's all nonsense about what you eat hurting you ;**
" 它是 全部 废话 关于 什么 你 吃 受伤 你 ;

“吃什么会伤害你，这全是无稽之谈；

[iːt] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ][wɑːnt][ænd; ənd] [ðen] [fər'get] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] , " [ðæt] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] ['fʊli] [ɛn'dɔrsɪŋ]
eat anything you want and then forget about it , " that physician is fully endorsing
吃 任何事物 你 想 和 然后 忘记 关于 它 , " 那 医生 是 完全 支持
['krɪstʃən] ['saɪəns] .
Christian Science .
基督教 科学 .

“想吃什么就吃什么，然后就忘掉它吧，”这位医生完全赞同基督教科学。

[hiː; hi][ɪz] ['telɪŋ] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə] [huːm] [hiː; hi][ɪz] ['tɔːkɪŋ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [sʌtʃ] [θɪŋ]
He is telling the person to whom he is talking that there is no such thing
他 是 讲述 这 人 到 谁 他 是 说 那 那里 是 不 这样的 事物
[æz; əz] ['fɪzɪk(ə)l] ['sʌfərɪŋ] .
as physical suffering .
作为 身体的 痛苦 .

他告诉与他交谈的人，世上并不存在肉体上的痛苦。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [sʌtʃ] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ə; eɪ] [fuːl] .
Of course , such a physician is nothing but a fool .
的 课程 , 这样的 一个 医生 是 没有什么 但 一个 傻子 .

当然，这样的医生简直就是个傻瓜。

[jet] [ðæts] [waɪ] [soʊ] ['meni] [ʌv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [tɜːrn] [tuː; tə] ['krɪstʃən] ['saɪəns] .

Yet	**that's**	**why**	**so**	**many**	**of**	**these**	**people**	**turn**	**to**	**Christian**	**Science**	**.**
然而	那就是	为什么	所以	许多	的	这些	人们	转动	到	基督教	科学	.

正因如此，许多人才转向基督教科学派。

[jes] , [ðæt] [ɪz] [ɪg'zæktli] [waɪ] [ðeɪ] [traɪ] [ˌaɪ 'tiː] .

Yes	**,**	**that**	**is**	**exactly**	**why**	**they**	**try**	**it**	**.**
是的	,	那	是	确切地	为什么	他们	尝试	它	.

是的，这正是他们尝试的原因。

[ˌaɪ 'tiː] ['bəʊlstəz] [ʌp] [ə; eɪ] sufferer63

It	**bolsters**	**up**	**a**	**sufferer63**
它	支撑	向上	一个	sufferer63

它能帮助患者康复63

[fɔːr; fər] [ə; eɪ] [taɪm] [dʒʌst] [æz; əz] ['kɑːntækt] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [mæg'netɪk] [ænd; ənd] ['hoʊpf(ə)l] [ˌpɜːrsə'næləti] [meɪ]

for	**a**	**time**	**just**	**as**	**contact**	**with**	**a**	**magnetic**	**and**	**hopeful**	**personality**	**may**
为了	一个	时间	只是	作为	接触	和	一个	磁的	和	充满希望	性格	可能

[fɔːr; fər] [ə; eɪ] [taɪm] ['boʊlstər] [wʌn] [ʌp] .

for	**a**	**time**	**bolster**	**one**	**up**	**.**
为了	一个	时间	支撑	一	向上	.

就像与充满魅力和希望的人接触，可能会在一段时间内给人以力量一样。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['pɝː:sənz] ['ɔːlmoʊst] ['ɔːlweɪz] [goʊ] [bæk] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌsænɪ'teəriːəmz] .

But	**such**	**persons**	**almost**	**always**	**go**	**back**	**to**	**the**	**sanitariums**	**.**
但	这样的	人	几乎	总是	去	后退	到	这	疗养院	.

但这些人几乎总是会回到疗养院。

" [nəːvs] " [ɪz] [nɑːt] [ə; eɪ] ['ment(ə)l] [dɪ'ziːz] ; [ðæt] [ɪz] ,

"	**Nerves**	**"**	**is**	**not**	**a**	**mental**	**disease**	**;**	**that**	**is**	**,**
"	神经	"	是	不是	一个	精神的	疾病	;	那	是	,

“紧张”不是一种精神疾病；也就是说，

[ðə; ði] [siːt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [nɑːt] ['ment(ə)l] [bʌt; bət] ['fɪzɪk(ə)l] ,

the	**seat**	**of**	**the**	**trouble**	**is**	**not**	**mental**	**but**	**physical**	**,**
这	座位	的	这	麻烦	是	不是	精神的	但	身体的	,

问题的根源不在于心理，而在于生理。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['ment(ə)l] [feɪz] [ʌv; əv] " [nəːvs] " [ɪz] ['oʊnli] [ə; eɪ] ['sɪmptəm] ,

and	**the**	**mental**	**phase**	**of**	**"**	**nerves**	**"**	**is**	**only**	**a**	**symptom**	**,**
和	这	精神的	阶段	的	"	神经	"	是	仅有的	一个	症状	,

而“紧张”这种心理状态仅仅是一种症状。

[ɔːr] ['ræðər] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] .

or	**rather**	**one**	**of**	**the**	**symptoms**	**of**	**the**	**disease**	**.**
或者	相当	一	的	这	症状	的	这	疾病	.

或者说，这是该疾病的症状之一。

[wiː; wi] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [gɔːn] [daʊn] ['ɪntuː] [ðə; ði] [dɑːrk] ['væli] [hæv; həv] [ɪk'spɪriənst] [ə; eɪ]

We	**people**	**who**	**have**	**gone**	**down**	**into**	**the**	**dark**	**valley**	**have**	**experienced**	**a**
我们	人们	WHO	有	已消失	向下	进入	这	黑暗的	谷	有	经验丰富的	一个

['mɪljən] ,

million	**,**
百万	,

我们这些曾下到黑暗山谷的人，经历过无数次的磨难。

[mɔːr] [ɔːr] [les] , ['dɪfrənt] [kaɪndz] [ʌv; əv] ['fiːlɪŋz] .

more	**or**	**less**	**,**	**different**	**kinds**	**of**	**feelings**	**.**
更多的	或者较少的	,		不同的	种类	的	情怀	.

大致来说，是不同类型的感觉。

[aɪ] ['fʊli] [bɪ'li:v] [wʌn][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['pi:p(ə)l][ɑ:r; ər][ðə; ði] ['ɔ:fsprɪŋ] [ʌv; əv] ['nɜ:rvəs]

I	fully	believe	one	half	of	the	American	people	are	the	offspring	of	nervous
我	完全	相信	一	一半	的	这	美国人	人们	是	这	后代	的	紧张的

['perənts] .

parents	.
父母	.

我完全相信，一半的美国人是神经紧张的父母的后代。

[ðɪs] [mi:nz] [ðæt] [ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['fɪfti] - [faɪv] ['mɪljən] [ʌv; əv] [ðɪs] ['nɜ:rvəs] [taɪp] [ʌv; əv] [ə'mɛrɪkənz] .

This	means	that	there	are	fifty	-	five	million	of	this	nervous	type	of	Americans	.
这	方法	那	那里	是	五十	-	五	百万	的	这	紧张的	类型	的	美国人	.

这意味着美国有五千五百万人属于这种焦虑型人格。

[ðɪs] [taɪp] [ɪn'klu:dz] ['pi:p(ə)l] [ɔ:l][ðə; ði] [wei] [frʌm; frəm][ðə; ði][mæn][ɪn][æn; ən] ['ɑ:fɪs] [hu:] [gets] ['æŋgri]

This	type	includes	people	all	the	way	from	the	man	in	an	office	who	gets	angry
这	类型	包括	人们	全部	这	方式	从	这	男人	在	一个	办公室	WHO	获得	生气的

['kwɪkli] ,

quickly	,
迅速地	,

这类人包括办公室里容易发怒的男士，

[tu:; tə][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [hu:] [ɪz][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] [kəm'pli:t] [kə'læps] .

to	the	individual	who	is	in	a	state	of	complete	collapse	.
到	这	个人	WHO	是	在	一个	状态	的	完全的	坍塌	.

致处于完全崩溃状态的人。

[ænd; ənd][ðə; ði][mæn] [hu:] [ɪz] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [kwɪk] ['tempər] ,

And	the	man	who	is	afflicted	with	nothing	more	than	a	quick	temper	,
和	这	男人	WHO	是	受苦的	和	没有什么	更多的	比	一个	快的	脾气	,

而那个除了脾气急躁之外别无其他毛病的人，

[ɔ:r][ɪz] ['lɪvɪŋ] ['ʌndər] [haɪ] ['nɜ:rvəs] ['tenʃ(ə)n] , [ɪz]['laɪəb(ə)l][tu:; tə] [bɪ'get] ['tʃɪldrən] who64

or	is	living	under	high	nervous	tension	,	is	liable	to	beget	children	who64
或者	是	活的	在下面	高的	紧张的	紧张	,	是	容易	到	产生	孩子们	who64

或者生活在高度紧张的环境中，容易生育64岁以上的孩子。

[wɪl] ['sʌfər] [frʌm; frəm][ðə; ði]['mælədi][ɪn][ə; eɪ][fɑ:r] [wɜ:rs] [dɪ'gri:] [ðæn; ðən]['evər][hi:; hi] [wɪl] , [ən'les] ,

will	suffer	from	the	malady	in	a	far	worse	degree	than	ever	he	will	,	unless	,
将要	遭受	从	这	弊病	在	一个	远的	更糟	程度	比	曾经	他	将要	,	除非	,

[ɪn'di:d] ,

indeed	,
的确	,

除非真的如此，否则他将比以往任何时候都更加饱受这种疾病的折磨。

[hi:; hi] [i:ts] ['oʊnli][ðə; ði] [θɪŋz] [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [i:t] [ænd; ənd] [əb'zə:vz] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['ʌðər] [ru:lz]

he	eats	only	the	things	he	should	eat	and	observes	a	number	of	other	rules
他	吃	仅有的	这	事物	他	应该	吃	和	观察	一个	数字	的	其他	规则

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [tu:] [aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [leɪd] [daʊn] .

besides	the	two	I	have	already	laid	down	.
除了	这	二	我	有	已经	铺设	向下	.

他只吃他应该吃的东西，并且除了我之前列出的两条规则之外，他还遵守许多其他规则。

[naʊ] , [ðə; ði][aɪ'di:əl]['daɪət][fɔ:r; fər] ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l][ɪz][ə; eɪ] ['slaɪtli] ['mɑ:dɪfaɪd][ˌvedʒə'teriən]['daɪət] .

Now	,	the	ideal	diet	for	nervous	people	is	a	slightly	modified	vegetarian	diet	.
现在	,	这	理想的	饮食	为了	紧张的	人们	是	一个	轻微地	修改的	素食	饮食	.

现在，对于神经紧张的人来说，理想的饮食是略微改良的素食。

[tu:; tə][bi:; bi][spə'sɪfɪk] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ]['læktəʊ] - [ˌvedʒə'teriən]['daɪət]['maɪnəs] [egz] .

To	be	specific	,	it	is	a	Lacto	-	vegetarian	diet	minus	eggs	.
到	是	具体的	,	它	是	一个	乳酸菌	-	素食	饮食	减	鸡蛋	.

具体来说，这是一种不含鸡蛋的乳素食饮食。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] , [haʊˈevər] ,
There **are** **,** **however** **,**
那里 是 , 然而 ,

然而，也存在一些问题。

[tuː] [θɪŋz] [ɪnˈkluːdɪd][ɪn] [ðɪs] ['daɪət][ðæt] [aɪ] [wʊd] [wɔːrn][wʌn][ɪn][ðə; ði] [bɪˈgɪnɪŋ] [tuː; tə] [iːt] [ʌv; əv]
two **things** **included** **in** **this** **diet** **that** **I** **would** **warn** **one** **in** **the** **beginning** **to** **eat** **of**
二 事物 包括 在 这 饮食 那 我 会 警告 一 在 这 开始 到 吃 的
['sperɪŋli] .
sparingly **.**
少量地 .

这种饮食方案中包含两种食物，我建议一开始就少吃。

[ðiːz] [ɑːr; ər][bəˈnænəz][ænd; ənd] [kʊkt] ['kæbɪdʒ] .
These **are** **bananas** **and** **cooked** **cabbage** **.**
这些 是 香蕉 和 煮熟 卷心菜 .

这是香蕉和煮熟的卷心菜。

[ɪf] [ðeɪ] [əˈgriː] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] , [wel] [ænd; ənd] [gʊd] ; [bʌt; bət] [ɪf] [ðeɪ] [duː][nɑːt] , [let][ðem; ðəm]
If **they** **agree** **with** **you** **,** **well** **and** **good** **;** **but** **if** **they** **do** **not** **,** **let** **them**
如果 他们 同意 和 你 , 出色地 和 好的 ; 但 如果 他们 做 不是 , 让 他们
['strɪktli] [əˈloʊn] .
strictly **alone** **.**
严格 独自的 .

如果他们同意你的观点，那很好；但如果他们不同意，就完全不要干涉他们。

[iːt] [ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] , [bəuθ] [freʃ] [ænd; ənd] [kʊkt] .
Eat **all** **kinds** **of** **vegetables** **,** **both** **fresh** **and** **cooked** **.**
吃 全部 种类 的 蔬菜 , 两个都 新鲜的 和 煮熟 .

吃各种各样的蔬菜，包括新鲜的和熟的。

[iːt] [ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv] [fruːts] , [ɪˈspeʃəli] [freʃ] [fruːts] .
Eat **all** **kinds** **of** **fruits** **,** **especially** **fresh** **fruits** **.**
吃 全部 种类 的 水果 , 尤其 新鲜的 水果 .

吃各种水果，尤其是新鲜水果。

[ðer; ðər][ɪz][æn; ən][oʊld] ['seɪɪŋ] [ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] [wʌn] , " [æn; ən]['æp(ə)l][ə; eɪ] [deɪ] [kiːps] [ðə; ði]
There **is** **an** **old** **saying** **and** **a** **good** **one** **,** **"** **An** **apple** **a** **day** **keeps** **the**
那里 是 一个 老的 说 和 一个 好的 一 , " 一个 苹果 一个 天 保持 这
['dɑːktər] [əˈweɪ] .
doctor **away** **.**
医生 离开 .

有一句古老的谚语说得好："一天一苹果，医生远离我。"

" [ðer; ðər][ɑːr; ər][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [weɪz] [tuː; tə] [prɪˈper] ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] [fɔːr; fər][ðə; ði]
" **There** **are** **a** **thousand** **ways** **to** **prepare** **vegetables** **and** **fruits** **for** **the**
" 那里 是 一个 千 方式 到 准备 蔬菜 和 水果 为了 这
['teɪbl] ,
table **,**
桌子 ,

"烹饪蔬菜水果上桌的方法有上千种，

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [bʊks] [ðæt] give65
and **there** **are** **a** **number** **of** **books** **that** **give65**
和 那里 是 一个 数字 的 图书 那 give65

有很多书给出了65

[gʊd] ['resəpɪz] .
good **recipes** **.**
好的 食谱 .

好食谱。

[ɪf] [ə; eɪ] ['nɜːrvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][hæz; həz]['nevər] [jet] [hæd; həd][ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] [aɪ] [bɪ'liːv] [hiː; hi]

If	a	nervous	individual	has	never	yet	had	a	breakdown	I	believe	he
如果	一个	紧张的	个人	有	绝不	然而	有	一个	分解	我	相信	他

[kæn; kən] ['seɪfli] [iːt] [moʊst][ʌv; əv][ðə; ðiˌvedʒə'teriən] ['dɪʃɪz] [ðæt] [hæv; həv] [egz] [ɪn][ðem; ðəm] ,

can	safely	eat	most	of	the	vegetarian	dishes	that	have	eggs	in	them	,
能	安全	吃	最多	的	这	素食	菜肴	那	有	鸡蛋	在	他们	,

如果一个神经质的人从未崩溃过，我认为他可以安全地食用大多数含有鸡蛋的素食菜肴。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ] ['sɪriəs] [mis'teik] [tuː; tə] [sɪ'lekt] [ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['dɪʃɪz] [ðæt] [kən'teɪn]

but	it	would	be	a	serious	mistake	to	select	the	special	dishes	that	contain
但	它	会	是	一个	严肃的	错误	到	选择	这	特别的	菜肴	那	包含

[egz] [ænd; ənd][lɪv; laɪv][ɑːn] [ðoʊz] [dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kən'teɪn] [egz] .

eggs	and	live	on	those	just	because	they	contain	eggs	.
鸡蛋	和	居住	在	那些	只是	因为	他们	包含	鸡蛋	.

但是，仅仅因为某些特色菜肴含有鸡蛋就选择它们并以此为生，那就大错特错了。

[aɪ] [bɪ'liːv] , [tuː] , [ðæt] ['æftər][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n][ɪz] [rɪ'stɔːrd] [tuː; tə] [helθ] ,

I	believe	,	too	,	that	after	a	nervous	person	is	restored	to	health	,
我	相信	,	也	,	那	后	一个	紧张的	人	是	恢复	到	健康	,

我也相信，当一个神经紧张的人恢复健康后，

[ɪf] [hiː; hi] ['strɪktli] [əb'zəːvz] [ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] ['sperɪŋli] [ænd; ənd][ʌv; əv] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [fuːd]

if	he	strictly	observes	the	rules	of	eating	sparingly	and	of	chewing	all	food
如果	他	严格	观察	这	规则	的	吃	少量地	和	的	咀嚼	全部	食物

[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,

to	a	cream	,
到	一个	奶油	,

如果他严格遵守节食和将所有食物咀嚼至糊状的规则，

[hiː; hi] [meɪ] ['seɪfli] [traɪ] [aʊt] [sʌtʃ] ['kɔːrsɪz] [æz; əz][ɑːr; ər] [faʊnd] [ɪn] [bɑːrdsliːz] ['resəpɪz] [fɔːr; fər] [fuːd]

he	may	safely	try	out	such	courses	as	are	found	in	Bardsley's	Recipes	for	Food
他	可能	安全	尝试	出去	这样的	课程	作为	是	成立	在	巴兹利	食谱	为了	食物

[rɪ'fɔːməz] [ɔːr] ['brɔːdˌbɛnts] ['fɔːrti] [ˌvedʒə'teriən] ['dinəz] .

Reformers	or	Broadbent's	Forty	Vegetarian	Dinners	.
改革者	或者	布罗德本特的	四十	素食	晚餐	.

他可以放心地尝试巴兹利的《食物改革者的食谱》或布罗德本特的《四十道素食晚餐》中的菜肴。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [siːm] [ɑːd] , [bʌt; bət][ðer; ðər][ɑːr; ər]['piːp(ə)l] [huː] [fɔːr; fər][sʌm; səm]['riːz(ə)n][ɔːr] ['ʌðər] [læk]

It	may	seem	odd	,	but	there	are	people	who	for	some	reason	or	other	lack
它	可能	似乎	奇怪的	,	但	那里	是	人们	WHO	为了	一些	原因	或者	其他	缺少

[ðə; ði]['ɪnstɪŋkt] ,

the	instinct	,
这	本能	,

这或许听起来很奇怪，但有些人由于某种原因缺乏这种本能。

[ɔːr] [wət'evər] [ɪz] ['niːdɪd] , [tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [θɪŋ] [ðeɪ] [iːt] [hɜːrts][ðem; ðəm] .

or	whatever	is	needed	,	to	know	that	a	certain	thing	they	eat	hurts	them	.
或者	任何	是	需要	,	到	知道	那	一个	肯定	事物	他们	吃	疼痛	他们	.

或者任何必要的信息，让他们知道他们吃的某种东西会伤害他们。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd][men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [sɪt][ɪn][maɪ] ['ɑːfɪs] [ænd; ənd][seɪ][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ʌtmoʊst]

I	have	had	men	and	women	sit	in	my	office	and	say	with	the	utmost
我	有	有	男人	和	女性	坐	在	我的	办公室	和	说	和	这	极致

[sɪn'serəti] [ðæt] [ðeɪ] [wɜːr; wər]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] ['wɔznt] ['eniθɪŋ] [ðeɪ] [eɪt] [ðæt] [hɜːrt][ðem; ðəm]

sincerity	that	they	were	certain	that	it	wasn't	anything	they	ate	that	hurt	them
诚意	那	他们	是	肯定	那	它	不是	任何事物	他们	吃	那	伤害	他们

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] ['nevər][hæd; həd]['eni] [peɪn][ɪn][ðə; ði]['æbdəmən] . -

because	they	never	had	any	pain	in	the	abdomen	.	66
因为	他们	绝不	有	任何	疼痛	在	这	腹部	.	-

我曾遇到过一些男男女女坐在我的办公室里，他们无比真诚地告诉我，他们确信自己的疼痛并非源于食物，因为他们从未感到过腹痛。

['sʌmtaɪmz] [ðiːz] ['piːp(ə)l][wɜːr; wər][ɪn][ə; eɪ]['dredf(ə)l] [steɪt] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] .

Sometimes	**these**	**people**	**were**	**in**	**a**	**dreadful**	**state**	**of**	**nervous**	**breakdown**	**.**
有时	这些	人们	是	在	一个	可怕	状态	的	紧张的	分解	.

有时这些人处于极度精神崩溃的状态。

[soʊ][juː; jʊ] [siː] [ðə; ði]['deɪndʒər] [ðæt] [laɪz] [hɪr] .

So	**you**	**see**	**the**	**danger**	**that**	**lies**	**here**	**.**
所以	你	看	这	危险	那	谎言	这里	.

所以你看，这里存在着危险。

[ɪf] [juː; jʊ] [noʊ] , [juː; jʊ][kæn; kən]['ɔːlweɪz] [tel] [wʌt] ['speʃ(ə)l] [θɪŋ] [dɪsəg'riːz] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] .

If	**you**	**know**	**,**	**you**	**can**	**always**	**tell**	**what**	**special**	**thing**	**disagrees**	**with**	**you**	**.**
如果	你	知道	,	你	能	总是	告诉	什么	特别的	事物	不同意	和	你	.

如果你足够了解自己，你总能分辨出是哪件事让你不满意。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [aɪ] [noʊ] [egz] [ˌdɪsə'griː] [wɪð; wɪθ][ˌem 'iː] , [ænd; ənd][laɪk][dʒɑːn] ['bɜːrəʊz]

For	**example**	**,**	**I**	**know**	**eggs**	**disagree**	**with**	**me**	**,**	**and**	**like**	**John**	**Burroughs**
为了	例子	,	我	知道	鸡蛋	不同意	和	我	,	和	喜欢	约翰	伯勒斯

[ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] ,

and	**many**	**others**	**,**
和	许多	其他的	,

例如，我知道鸡蛋会反对我的观点，就像约翰·巴勒斯和其他许多人一样，

[aɪ] [noʊ] [wen] [ðeɪ] [hɑːrm][ˌem 'iː] .

I	**know**	**when**	**they**	**harm**	**me**	**.**
我	知道	什么时候	他们	伤害	我	.

我知道他们什么时候会伤害我。

['ðerfɔːr] , ['æftər][juː; jʊ][hæv; həv] [rɪ'kʌvərd] [juː; jʊ] [maɪt] [traɪ] ['biːɪŋ] [jʊr; jər] [oʊn] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

Therefore	**,**	**after**	**you**	**have**	**recovered**	**you**	**might**	**try**	**being**	**your**	**own**	**physician**	**.**
所以	,	后	你	有	恢复	你	可能	尝试	存在	你的	自己的	医生	.

因此，康复后，您可以尝试自己给自己看病。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt] [ʃʊr] [æz; əz][tuː; tə] [wʌt] [dɪsəg'riːz] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] ,

But	**if**	**you**	**are**	**not**	**sure**	**as**	**to**	**what**	**disagrees**	**with**	**you**	**,**
但	如果	你	是	不是	当然	作为	到	什么	不同意	和	你	,

但如果你不确定自己不同意的是什么，

[juː; jʊ] [wʊd] [mʌtʃ] ['betər] [stɪk] [tuː; tə][ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən]['daɪət][ænd; ənd][goʊ] [wɪ'ðaʊt] [egz] [ðə; ði]

you	**would**	**much**	**better**	**stick**	**to**	**a**	**vegetarian**	**diet**	**and**	**go**	**without**	**eggs**	**the**
你	会	很多	更好的	戳	到	一个	素食	饮食	和	去	没有	鸡蛋	这

[rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][jʊr; jər] [deɪz] .

remainder	**of**	**your**	**days**	**.**
余	的	你的	天	.

你最好坚持素食，余生都不要再吃鸡蛋了。

[kə'mɜːrʃ(ə)l] ['ʃʊgər] ['ɔːlsoʊ][ɪz][ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv] ['meni] [b'reɪkdaʊnz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]['piːp(ə)l][ʌv; əv] [ðɪs]

Commercial	**sugar**	**also**	**is**	**the**	**cause**	**of**	**many**	**breakdowns**	**among**	**the**	**people**	**of**	**this**
商业的	糖	还	是	这	原因	的	许多	故障	之中	这	人们	的	这

['kʌntri] .

country	**.**
国家	.

商业糖也是造成该国许多人患病的原因之一。

[ænd; ənd][ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt][streɪndʒ] [haʊ] [ðiːz] [pʊr] ['sʌfərɪŋ] ['piːp(ə)l] [kreɪv] [swiːts] — [ðə; ði] ['veri]

And	**is**	**it**	**not**	**strange**	**how**	**these**	**poor**	**suffering**	**people**	**crave**	**sweets**	**—**	**the**	**very**
和	是	它	不是	奇怪的	如何	这些	贫穷的	痛苦	人们	渴望	糖果	—	这	非常

[θɪŋ] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][hæv; həv] .

thing	**they**	**should**	**not**	**have**	**.**
事物	他们	应该	不是	有	.

难道不奇怪吗？这些可怜的受苦之人竟然渴望甜食——而这恰恰是他们不应该拥有的东西。

[ðeɪ] [wɪl] ['ɑ:rgju:][wɪð; wɪθ] [ðəm'selvz] — [ænd; ənd][sʌm; səm] [fɪ'zɪʃnz] [wɪl] [ə'gri:] [wɪð; wɪθ]

They	will	argue	with	themselves	—	and	some	physicians	will	agree	with
他们	将要	争论	和	他们自己	—	和	一些	医生	将要	同意	和

[ðem; ðəm] — [ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][goʊ] [raɪt] [ɑ:n] ['i:tɪŋ] ['kændi][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðeɪ] [wɑ:nt][ˌaɪ 'ti:] .

them	—	that	they	should	go	right	on	eating	candy	because	they	want	it	.
他们	—	那	他们	应该	去	正确的	在	吃	糖果	因为	他们	想	它	.

他们会和自己争论——有些医生也会同意他们的观点——他们应该继续吃糖果，因为他们想吃。

[bʌt; bət] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [sed] , [ðer; ðər][ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [sens] in67

But	,	as	I	have	already	said	,	there	is	just	as	much	sense	in67
但	,	作为	我	有	已经	说	,	那里	是	只是	作为	很多	感觉	in67

但是，正如我之前所说，67 也同样有意义。

['seɪɪŋ] [ə; eɪ][mæn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] ['wɪski] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi] [kreivz] [ˌaɪ 'ti:][ɔ:r] [ðæt] [ə; eɪ] [jʌŋ]

saying	a	man	should	have	whiskey	because	he	craves	it	or	that	a	young
说	一个	男人	应该	有	威士忌酒	因为	他	渴望	它	或者	那	一个	年轻的

[mæn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][tə'bækoʊ][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi] [kreivz] [ˌaɪ 'ti:] ,

man	should	have	tobacco	because	he	craves	it	,
男人	应该	有	烟草	因为	他	渴望	它	,

说一个人应该喝威士忌，因为他想喝；或者说一个年轻人应该抽烟，因为他想抽烟。

[æz; əz][tu:; tə] [seɪ] [ðæt] ['eni] [wʌn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['kændi][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi] [kreivz] [ˌaɪ 'ti:] .

as	to	say	that	any	one	should	have	candy	because	he	craves	it	.
作为	到	说	那	任何	一	应该	有	糖果	因为	他	渴望	它	.

就好像说任何人都可以因为想吃糖就吃糖一样。

[ðer; ðər][ɪz] [ˌæbsə'lu:tli] [noʊ] [sens] [ɪn] [sʌtʃ] [æn; ən]['ɑ:rgjumənt] .

There	is	absolutely	no	sense	in	such	an	argument	.
那里	是	绝对地	不	感觉	在	这样的	一个	争论	.

这种论点完全没有道理。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['breɪkdaʊn] ,

If	you	are	suffering	from	a	nervous	breakdown	,
如果	你	是	痛苦	从	一个	紧张的	分解	,

如果你正遭受精神崩溃的折磨，

[fɔ:r; fər]['sɪksti] [deɪz] [kwɪt] ['i:tɪŋ] ['kændi][ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [swi:t] [ɪk'sept] ['hʌni] ,

for	sixty	days	quit	eating	candy	and	everything	sweet	except	honey	,
为了	六十	天	辞职	吃	糖果	和	一切	甜的	除了	蜂蜜	,

六十天内停止食用糖果和所有甜食，只允许蜂蜜食用。

[ænd; ənd] ['fɑ:loʊ] [ðə; ði] ['ʌðər] [ru:lz] [aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [leɪd] [daʊn] .

and	follow	the	other	rules	I	have	already	laid	down	.
和	跟随	这	其他	规则	我	有	已经	铺设	向下	.

并遵守我之前制定的其他规则。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [ðæt] [ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tu:; tə] [stɪk] [tu:; tə] [ðɪs] ['daɪət][fɔ:r; fər] [θri:] [mʌnθs] .

It	may	be	that	you	will	have	to	stick	to	this	diet	for	three	months	.
它	可能	是	那	你	将要	有	到	戳	到	这	饮食	为了	三	几个月	.

你可能需要坚持这种饮食方式三个月。

[bʌt; bət][traɪ][ˌaɪ 'ti:] .

But	try	it	.
但	尝试	它	.

但你可以试试。

[ðæt] [ɪz][ɪg'zæktli] [wʌt] [kjʊr] [ɔ:l][maɪ]['bɑ:dɪli]['ɪlz][ænd; ənd] [brɔ:t] [maɪ][soʊl] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði][dɑ:rk]

That	is	exactly	what	cured	all	my	bodily	ills	and	brought	my	soul	out	of	the	dark
那	是	确切地	什么	治愈	全部	我的	身体上的	疾病	和	带来	我的	灵魂	出去	的	这	黑暗的

[ænd; ənd] ['glu:mi] [naɪt] ['æftər] ['evriθɪŋ] [els] [hæd; həd] [feɪld] .

and	gloomy	night	after	everything	else	had	failed	.
和	阴沉	夜晚	后	一切	别的	有	失败的	.

正是它治愈了我所有的身体疾病，并在其他一切方法都失败后，将我的灵魂从黑暗阴郁的夜晚中带了出来。

[aɪ][duː][nɑːt] [miːn] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ðɪs] ['daɪət][ə'loʊn] [kjʊr] [ˌem 'iː] ,

I	do	not	mean	to	say	that	this	diet	alone	cured	me	,
我	做	不是	意思是	到	说	那	这	饮食	独自的	治愈	我	,

我并不是说仅仅这种饮食疗法治好了我的病，

[bʌt; bət][aɪ][duː] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ðə; ðiː] [bɪgɪst] ['fæktər][ɪn][ðə; ðiː] [kjʊr] .

but	I	do	say	it	was	the	biggest	factor	in	the	cure	.
但	我	做	说	它	曾是	这	最大	因素	在	这	治愈	.

但我确实认为这是治愈过程中最重要的因素。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] , [haʊ'evər] , [sʌm; səm] ['ʌðər] [θɪŋz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wɜːrs] [ðæn; ðən] ['fɑːli]

There	are	,	however	,	some	other	things	that	it	would	be	worse	than	folly
那里	是	,	然而	,	一些	其他	事物	那	它	会	是	更糟	比	蠢事

[tuː; tə] [ɪg'nɔːr] .

to	ignore	.
到	忽略	.

然而，还有一些事情，忽视它们比愚蠢还要糟糕。

[ðɪs] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [kʌm] [tuː; tə]['leɪtər] .

This	I	shall	come	to	later	.
这	我	将	来	到	之后	.

这一点我稍后再谈。

[bʌt; bət][dʒʌst] [hɪr] [aɪ][wɑːnt][tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] [ˌʌndər'stʊd] [ðæt] [ðɪs] [θɪŋ] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] — [haʊ]

But	just	here	I	want	to	have	it	understood	that	this	thing	of	eating	—	how
但	只是	这里	我	想	到	有	它	理解	那	这	事物	的	吃	—	如何

[juː; jʊ] [iːt] ,

you	eat	,
你	吃	,

但在这里，我想强调的是，关于饮食这件事——你如何饮食，

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] you68

and	how	much	you68
和	如何	很多	you68

你68岁

[iːt] , [ænd; ənd] [wʌt] [juː; jʊ] [iːt] — [ɪz][ʌv; əv] [træn'sendənt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ɪn][ðə; ðiː] [kjʊr] .

eat	,	and	what	you	eat	—	is	of	transcendent	importance	in	the	cure	.
吃	,	和	什么	你	吃	—	是	的	超凡脱俗	重要性	在	这	治愈	.

饮食，以及你吃什么——对治疗至关重要。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , ['ʌndər] [sʌm; səm] ['sɜːrkəmstænsɪz] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['breɪkdaʊn] ,

Of	course	,	under	some	circumstances	connected	with	cases	of	breakdown	,
的	课程	,	在下面	一些	情况	连接	和	案例	的	分解	,

当然，在某些与故障相关的特殊情况下，

['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ðiː] [gʊd] ['dʒʌdʒmənt][ʌv; əv] [frendz] [wɪl] [ə'veɪl] .

nothing	but	the	good	judgment	of	friends	will	avail	.
没有什么	但	这	好的	判断	的	朋友们	将要	可用	.

只有朋友们的明智判断才能奏效。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ,

For	example	,
为了	例子	,

例如，

[ðə; ðiː] ['kwestʃən] [ʌv; əv] [haʊ] [mʌtʃ] [wʌn][ʃæl; ʃəl] [iːt] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [nɑːt][ɔːl][ðə; ðiː] [bʊks] [ɪn][ðə; ðiː]

the	question	of	how	much	one	shall	eat	is	something	that	not	all	the	books	in	the
这	问题	的	如何	很多	一	将	吃	是	某物	那	不是	全部	这	图书	在	这

[wɜːrld][nɔːr][ɔːl][ðə; ðiː] [fɪ'zɪʃnz] [ɪn][ðə; ðiː][wɜːrld][kæn; kən] [dɪ'tɜːrmɪn] .

world	nor	all	the	physicians	in	the	world	can	determine	.
世界	也不	全部	这	医生	在	这	世界	能	决定	.

一个人应该吃多少食物这个问题，不是世界上所有的书籍或所有的医生都能决定的。

[aɪ] [seɪ] , ['ɔːlweɪz] [kwɪt] [waɪl] [juː; jʊ] [wɑːnt] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔːr] .

I	say	,	always	quit	while	you	want	a	little	more	.
我	说	,	总是	辞职	尽管	你	想	一个	小的	更多的	.

我的意思是，永远要在还想要更多的时候就停下来。

[aɪ] ['kænɑːt] [seɪ] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ðæn; ðən] [ðæt] .

I	cannot	say	more	or	less	than	that	.
我	不能	说	更多的	或者	较少的	比	那	.

我只能说这么多，不能再多说了。

[soʊ] ['meni] [hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [ˌem 'iː] ['riːs(ə)ntli] ['æskɪŋ] [dʒʌst] [wʌt] [aɪ] [iːt] ,

So	many	have	written	me	recently	asking	just	what	I	eat	,
所以	许多	有	书面	我	最近	问	只是	什么	我	吃	,

最近很多人写信问我平时都吃些什么，

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] [help] [tuː; tə] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] [ɪf] [aɪ] [set] [daʊn] [hɪr] [dʒʌst] [wʌt]

that	it	may	be	a	help	to	some	of	them	if	I	set	down	here	just	what
那	它	可能	是	一个	帮助	到	一些	的	他们	如果	我	放	向下	这里	只是	什么

[aɪ] [eɪt] [tə'deɪ] .

I	ate	today	.
我	吃	今天	.

如果我把今天吃了什么记下来，或许对他们中的一些人会有帮助。

[aɪ] [eɪt] [noʊ] ['brekfəst] [æt; ət] [ɔːl] .

I	ate	no	breakfast	at	all	.
我	吃	不	早餐	在	全部	.

我早餐什么都没吃。

['sʌmtaɪmz] [aɪ] [goʊ] [fɔːr; fər] [wiːks] [wɪ'ðaʊt] ['iːtɪŋ] ['brekfəst] .

Sometimes	I	go	for	weeks	without	eating	breakfast	.
有时	我	去	为了	周	没有	吃	早餐	.

有时我好几个星期都不吃早餐。

[ðɪs] [ɪz] [ɪ'speʃəli] [æpt] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] [keɪs] [ɪf] [aɪ] [ˌeɪ 'em] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] ['raɪtɪŋ] [ə; eɪ] ['mægəziːn]

This	is	especially	apt	to	be	the	case	if	I	am	engaged	in	writing	a	magazine
这	是	尤其	易于	到	是	这	案件	如果	我	是	已订婚的	在	写作	一个	杂志

['ɑːrtɪk(ə)l] [ɔːr] [ə; eɪ] [bʊk] .

article	or	a	book	.
文章	或者	一个	书	.

如果我正在撰写杂志文章或书籍，这种情况尤其容易发生。

[aɪ] [faɪnd] [maɪ] [breɪn] [ɪz] [mʌtʃ] ['klɪrər] [ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [kæn; kən] [wɜːrk] [mʌtʃ] ['betər] [wen] [aɪ] [iːt]

I	find	my	brain	is	much	clearer	and	that	I	can	work	much	better	when	I	eat
我	寻找	我的	脑	是	很多	更清晰	和	那	我	能	工作	很多	更好的	什么时候	我	吃

[noʊ] ['brekfəst] .

no	breakfast	.
不	早餐	.

我发现不吃早餐的时候，我的大脑更清醒，工作效率也更高。

[bʌt; bət] [aɪ] [duː] [drɪŋk] [wʌn] [ɔːr] [tuː] [kʌps] [ʌv; əv] ['veri] [wiːk] [tiː] .

But	I	do	drink	one	or	two	cups	of	very	weak	tea	.
但	我	做	喝	一	或者	二	杯子	的	非常	虚弱的	茶	.

但我确实会喝一两杯很淡的茶。

[aɪ] [juːz] [dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tiː] [tuː; tə] ['kʌlər] the69

I	use	just	enough	tea	to	color	the69
我	使用	只是	足够的	茶	到	颜色	the69

我只用了刚好够给69号茶上色的茶。

['wɔːtər] .

water	.
水	.

水。

[naʊ] [aɪ][duː][nɑːt][ədˈvaɪz]['evribɑːdi; 'evribʌdi][tuː; tə][goʊ] [wɪˈðaʊt] ['brekfəst] .

Now	I	do	not	advise	everybody	to	go	without	breakfast	.
现在	我	做	不是	建议	大家	到	去	没有	早餐	.

我并不是建议每个人都不吃早餐。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [tel] [ˌem 'iː] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['hedeɪk] [ən'les] [ðeɪ] [iːt] ['sʌmθɪŋ] .

Some	people	tell	me	that	they	have	a	headache	unless	they	eat	something	.
一些	人们	告诉	我	那	他们	有	一个	头痛	除非	他们	吃	某物	.

有些人告诉我，他们不吃点东西就会头疼。

[ænd; ənd][sʌm; səm] ['raɪtɚz] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [ðeɪ] [duː][nɑːt] [iːt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['brekfəst] [ðeɪ] ['kænɑːt] [raɪt]

And	some	writers	say	that	if	they	do	not	eat	a	little	breakfast	they	cannot	write
和	一些	作家	说	那	如果	他们	做	不是	吃	一个	小的	早餐	他们	不能	写

[soʊ] [wel] .

so	well	.
所以	出色地	.

有些作家说，如果不吃点早餐，就写不出好文章。

[ðʌs] [juː; jʊ] [siː] [wer] [ðə; ði] ['kwestʃən] [ʌv; əv] ['kɑːmən] [sens] [ænd; ənd]['juːzɪŋ][jʊr; jər] [oʊn]

Thus	you	see	where	the	question	of	common	sense	and	using	your	own
因此	你	看	在哪里	这	问题	的	常见的	感觉	和	使用	你的	自己的

['dʒʌdʒmənt] [kʌmz] [ɪn] .

judgment	comes	in	.
判断	来	在	.

由此可见，常识和运用自身判断力就显得尤为重要。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['ɔːlweɪz] [ə; eɪ] [fjuː] [θɪŋz] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə] [dɪ'saɪd] [fɔːr; fər] [jɔːr'selvz] .

There	are	always	a	few	things	you	will	have	to	decide	for	yourselves	.
那里	是	总是	一个	很少	事物	你	将要	有	到	决定	为了	你们自己	.

总有一些事情需要你们自己决定。

[æt; ət] [nuːn] [aɪ] [eɪt] [ə'baʊt] [tuː] ['hændfulz][ʌv; əv][kɔːrn] [fleɪks] [wɪð; wɪθ][mɪlk][ænd; ənd] [kriːm] [bʌt; bət]

At	noon	I	ate	about	two	handfuls	of	corn	flakes	with	milk	and	cream	but
在	中午	我	吃	关于	二	一把	的	玉米	薄片	和	牛奶	和	奶油	但

[noʊ] ['ʃʊgər] ,

no	sugar	,
不	糖	,

中午我吃了两把玉米片，加了牛奶和奶油，但没加糖。

['fɪnɪʃɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə'baʊt] [fɔːr] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [bred] ['pʊdɪŋ] [ðæt] [hæd; həd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [braʊn] ['ʃʊgər]

finishing	with	about	four	ounces	of	bread	pudding	that	had	a	little	brown	sugar
精加工	和	关于	四	盎司	的	面包	布丁	那	有	一个	小的	棕色的	糖

[ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

in	it	.
在	它	.

最后是大约四盎司加了少许红糖的面包布丁。

[naʊ] , [ɪn][mɪd] - [ˌæftər'nuːn] , [æz; əz][aɪ] [raɪt] [ðɪs] , [aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] ['hʌŋgri] .

Now	,	in	mid	-	afternoon	,	as	I	write	this	,	I	am	not	hungry	.
现在	,	在	中	-	下午	,	作为	我	写	这	,	我	是	不是	饥饿的	.

现在，已是下午，我写下这些文字的时候，并不饿。

[tə'naɪt] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [iːt] [ə'nʌðər] [dɪʃ] [ʌv; əv][kɔːrn] [fleɪks] [ænd; ənd][sʌm; səm] ['bʌtərd] [toʊst] [ænd; ənd]

Tonight	I	shall	eat	another	dish	of	corn	flakes	and	some	buttered	toast	and
今晚	我	将	吃	其他	盘子	的	玉米	薄片	和	一些	涂黄油的	吐司	和

[θriː] [ɔːr][pər'hæps] [fɔːr] [gʊd] - [saɪzd] ['æplz] ,

three	or	perhaps	four	good	-	sized	apples	,
三	或者	也许	四	好的	-	尺寸	苹果	,

今晚我要再吃一盘玉米片、一些涂了黄油的吐司，还有三四个个头不错的苹果。

[aɪ]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [iːt] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['æplz] [ə; eɪ] [deɪ] .

I	usually	eat	three	or	four	apples	a	day	.
我	通常	吃	三	或者	四	苹果	一个	天	.

我通常一天吃三到四个苹果。

[ɪf] [aɪ][wɑːnt][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv][paɪ][fɔːr; fər] [lʌntʃ] , [aɪ] [iːt] [ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət][aɪ] [iːt] ['nʌθɪŋ] [els] .

If	I	want	a	piece	of	pie	for	lunch	,	I	eat	it	,	but	I	eat	nothing	else	.
如果	我	想	一个	片	的	馅饼	为了	午餐	,	我	吃	它	,	但	我	吃	没有什么	别的	.

如果我午餐想吃一块馅饼，我就吃，但我不会吃别的。

[aɪ][lɪv; laɪv][ɑːn][ðə; ðiː] ['pleɪnɪst] [ʌv; əv] [pleɪn] [fuːdz] .

I	live	on	the	plainest	of	plain	foods	.
我	居住	在	这	最朴素的	的	清楚的	食物	.

我每天只吃最普通的食物。

['æplz] [juːst] [tuː; tə] [kri'eɪt] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv][gæs][ɪn] my70

Apples	used	to	create	a	lot	of	gas	in	my70
苹果	用过的	到	创造	一个	很多	的	气体	在	my70

苹果过去在我的70年代产生了很多气体

['stʌmək] , [bʌt; bət] [naʊ] [ðeɪ] [duː][nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][aɪ] [tʃuː] [ðem; ðəm][tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .

stomach	,	but	now	they	do	not	because	I	chew	them	to	a	cream	.
胃	,	但	现在	他们	做	不是	因为	我	嚼	他们	到	一个	奶油	.

胃，但现在不会了，因为我把它们嚼成糊状。

[mɪlk] [juːst] [tuː; tə] [meɪk] [ˌem 'iː]['kɑːnstɪpeɪtɪd] ,

Milk	used	to	make	me	constipated	,
牛奶	用过的	到	制作	我	便秘	,

以前喝牛奶会让我便秘。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [wen] [aɪ] [tʃuː] [ðə; ðiː] ['sɪriəl] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] ['kerfəli] [ænd; ənd] [iːt] [ə; eɪ]

but	it	does	not	when	I	chew	the	cereal	with	it	carefully	and	eat	a
但	它	做	不是	什么时候	我	嚼	这	谷物	和	它	小心	和	吃	一个

['nʌmbər] [ʌv; əv] ['æplz] .

number	of	apples	.
数字	的	苹果	.

但是，当我仔细咀嚼麦片并吃一些苹果时，就不会出现这种情况。

[moʊst] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər]['kɑːnstɪpeɪtɪd] .

Most	nervous	people	are	constipated	.
最多	紧张的	人们	是	便秘	.

大多数紧张的人都会便秘。

[bʌt; bət] ['æplz] [ɑːr; ər] ['riːəli] [ðə; ðiː][sæl'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] .

But	apples	are	really	the	salvation	of	nervous	people	.
但	苹果	是	真的	这	救恩	的	紧张的	人们	.

但苹果才是真正能拯救紧张人的良药。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['kɑːnstɪpeɪtɪd] , [drɪŋk] , [ɔːr] ['ræðər] , [sɪp] ,

If	you	are	constipated	,	drink	,	or	rather	,	sip	,
如果	你	是	便秘	,	喝	,	或者	相当	,	啜饮	,

如果你便秘，就喝水，或者更确切地说，是小口啜饮。

[ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][hæf][æn; ən]['aʊər] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] , [ðen] [iːt] ['nʌθɪŋ] [fɔːr; fər]

a	glass	of	hot	water	half	an	hour	before	breakfast	,	then	eat	nothing	for
一个	玻璃	的	热的	水	一半	一个	小时	前	早餐	,	然后	吃	没有什么	为了

['brekfəst] [bʌt; bət] ['æplz] ;

breakfast	but	apples	;
早餐	但	苹果	;

早餐前半小时喝一杯热水，早餐只吃苹果；

[iːt] [tuː] [bɪg][wʌnz][ænd; ənd] [tʃuː] [ðem; ðəm] ['sloʊli] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .

eat	**two**	**big**	**ones**	**and**	**chew**	**them**	**slowly**	**to**	**a**	**cream**	**.**
吃	二	大的	一个	和	嚼	他们	缓慢地	到	一个	奶油	.

吃两个大的，慢慢嚼成糊状。

[goʊ][tuː; tə] [stuːl] ['regjələrli] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .

Go	**to**	**stool**	**regularly**	**every**	**morning**	**.**
去	到	凳子	经常	每一个	早晨	.

每天早上规律排便。

[ðɪs] ['hæbɪt][ɪz][hæf][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

This	**habit**	**is**	**half**	**the**	**cure**	**of**	**constipation**	**.**
这	习惯	是	一半	这	治愈	的	便秘	.

这个习惯对治疗便秘大有帮助。

['æplz] , [ʌv; əv][ɔːl] [θɪŋz] [aɪ] [noʊ] , [ɑːr; ər][ðə; ði]['faɪnɪst] [θɪŋz] [fɔːr; fər][ðə; ði]['lɪvər] .

Apples	**,**	**of**	**all**	**things**	**I**	**know**	**,**	**are**	**the**	**finest**	**things**	**for**	**the**	**liver**	**.**
苹果	,	的	全部	事物	我	知道	,	是	这	最好的	事物	为了	这	肝	.

就我所知，苹果对肝脏来说是最好的食物。

[ɪf] [juː; jʊ] [teɪk] [ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [ɪl] [frʌm; frəm] ['kraːnɪk] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , [huːz] ['stuːlz] [ɑːr; ər] [kleɪ] ['kʌlərd] ,

If	**you**	**take**	**a**	**patient**	**ill**	**from**	**chronic**	**indigestion**	**,**	**whose**	**stools**	**are**	**clay**	**colored**	**,**
如果	你	拿	一个	病人	患病的	从	慢性的	消化不良	,	谁	凳子	是	黏土	有色	,

如果你接诊一位患有慢性消化不良的病人，他的粪便呈陶土色，

[ænd; ənd][pʊt][hɪm; ɪm][ɑːn][ə; eɪ]['daɪət][ʌv; əv] ['æplz] , [ɪf] [hiː; hi] [tʃuːz] ['prɑːpərli] ,

and	**put**	**him**	**on**	**a**	**diet**	**of**	**apples**	**,**	**if**	**he**	**chews**	**properly**	**,**
和	放	他	在	一个	饮食	的	苹果	,	如果	他	咀嚼	适当地	,

如果他能好好咀嚼，就让他多吃苹果。

[ɪn] [les] [ðæn; ðən] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ðə; ði] ['stuːlz] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði] [ˌregju'leɪʃn] [dɑːrk] [braʊn] ['kʌlər] ,

in	**less**	**than**	**twenty**	**-**	**four**	**hours**	**the**	**stools**	**will**	**be**	**of**	**the**	**regulation**	**dark**	**brown**	**color**	**,**
在	较少的	比	二十	-	四	小时	这	凳子	将要	是	的	这	规定	黑暗的	棕色的	颜色	,

不到24小时，粪便就会变成标准的深棕色。

[æz; əz] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wen] [ðə; ði]['lɪvər][ɪz] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['nɔːrm(ə)l] , ['helθf(ə)l] ['mænər] .

as	**they**	**should**	**be**	**when**	**the**	**liver**	**is**	**working**	**in**	**a**	**normal**	**,**	**healthful**	**manner**	**.**
作为	他们	应该	是	什么时候	这	肝	是	在职的	在	一个	普通的	,	健康的	方式	.

当肝脏以正常、健康的方式工作时，它们就应该如此。

[ænd; ənd] eating71

And	**eating71**
和	eating71

和 eating71

['æplz] [wɪl] [wɜːrk][ɪn][ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪldrən] [æz; əz][wɪð; wɪθ] [ə'dʌlts] .

apples	**will**	**work**	**in**	**exactly**	**the**	**same**	**way**	**with**	**children**	**as**	**with**	**adults**	**.**
苹果	将要	工作	在	确切地	这	相同的	方式	和	孩子们	作为	和	成年人	.

苹果对孩子和对大人的作用完全相同。

['æplz] , ['æplz] , ['æplz] !

Apples	**,**	**apples**	**,**	**apples**	**!**
苹果	,	苹果	,	苹果	!

苹果，苹果，苹果！

[iːt] [ðem; ðəm][noʊ] ['mætər] [wʌt] [ðə; ði][praɪs] .

Eat	**them**	**no**	**matter**	**what**	**the**	**price**	**.**
吃	他们	不	事情	什么	这	价格	.

不管价格如何都要吃掉它们。

[juː; jʊ] [rɪ'membər] [haʊ] [gʊd] ['ædəm] [faʊnd] [ðə; ði]['æp(ə)l] — [ɔːr][æt; ət] [liːst] [wiː; wi] [prɪ'zuːm] [ˌaɪ 'tiː]

You	**remember**	**how**	**good**	**Adam**	**found**	**the**	**apple**	**—**	**or**	**at**	**least**	**we**	**presume**	**it**
你	记住	如何	好的	亚当	成立	这	苹果	—	或者	在	至少	我们	怙	它

[wʌz; wəz][æn; ən]['æp(ə)l] [ðæt] [hiː; hi] [faʊnd] [soʊ] [gʊd] — [ænd; ənd][aɪ][kæn; kən] [θɪŋk] [ʌv; əv][noʊ] ['ʌðər]

was	**an**	**apple**	**that**	**he**	**found**	**so**	**good**	**—**	**and**	**I**	**can**	**think**	**of**	**no**	**other**
曾是	一个	苹果	那	他	成立	所以	好的	—	和	我	能	思考	的	不	其他

['sɪŋg(ə)l] [θɪŋ] [ðæt] [wʊd] [tempt] [ə; eɪ][mæn][tuː; tə] [meɪk] [ɔːl][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [hiː; hi][dɪd] .

single	**thing**	**that**	**would**	**tempt**	**a**	**man**	**to**	**make**	**all**	**the**	**trouble**	**he**	**did**	**.**
单身的	事物	那	会	诱惑	一个	男人	到	制作	全部	这	麻烦	他	做过	.

你还记得亚当发现苹果有多好吗——或者至少我们推测他发现的苹果有多好——我想不出还有什么其他事情能诱使一个人去冒那么大的风险。

[ɪf] [hiː; hi][hæd; həd][tuː; tə][sɪn] , [ðen] [aɪm][fɔːr; fər]['ædəm] ['evri] [taɪm] ,

If	**he**	**had**	**to**	**sin**	**,**	**then**	**I'm**	**for**	**Adam**	**every**	**time**	**,**
如果	他	有	到	罪	,	然后	我是	为了	亚当	每一个	时间	,

如果他非要犯罪，那我每次都站在亚当这边。

[fɔːr; fər][aɪ] [θɪŋk] [hæd; həd][aɪ] [bɪn] [ɪn][hɪz; ɪz] [pleɪs] [ænd; ənd] [iːv] [hæd; həd] ['ɔːfərd] [ˌem 'iː][ə; eɪ][bɪg]

for	**I**	**think**	**had**	**I**	**been**	**in**	**his**	**place**	**and**	**Eve**	**had**	**offered**	**me**	**a**	**big**
为了	我	思考	有	我	到过	在	他的	地方	和	前夕	有	提供	我	一个	大的

['dʒuːsi] [red] ['æp(ə)l] ,

juicy	**red**	**apple**	**,**
多汁的	红色的	苹果	,

因为我想，如果我处在他的位置，而夏娃递给我一个又大又多汁的红苹果，

[aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['teɪkən][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] ['iːtn] [ˌaɪ 'tiː] .

I	**should**	**have**	**taken**	**it**	**and**	**eaten**	**it**	**.**
我	应该	有	已采取	它	和	吃	它	.

我应该把它拿去吃掉的。

[aɪ][dəunt] [noʊ] [bʌt; bət] [ðæt] [aɪ] [maɪt] ['iːv(ə)n][hæv; həv] ['iːtn] [ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][ˌɪnvɪ'teɪʃ(ə)n] .

I	**don't**	**know**	**but**	**that**	**I**	**might**	**even**	**have**	**eaten**	**it**	**without**	**the**	**invitation**	**.**
我	不	知道	但	那	我	可能	甚至	有	吃	它	没有	这	邀请	.

我不知道，但即便没有邀请，我可能也会吃掉它。

[aɪ] [θɪŋk] [ðæt] ['ædəmz] [greɪt] [mis'teik] [wʌz; wəz][nɑːt][soʊ] [mʌtʃ] [ɪn] ['iːtɪŋ] [ðə; ði]['æp(ə)l][æz; əz][ɪn]

I	**think**	**that**	**Adam's**	**great**	**mistake**	**was**	**not**	**so**	**much**	**in**	**eating**	**the**	**apple**	**as**	**in**
我	思考	那	亚当的	伟大的	错误	曾是	不是	所以	很多	在	吃	这	苹果	作为	在

['traɪɪŋ] [tuː; tə] [leɪ] [ðə; ði] [bleɪm] [ɑːn][ðə; ði] ['wʊmən] .

trying	**to**	**lay**	**the**	**blame**	**on**	**the**	**woman**	**.**
尝试	到	躺	这	责备	在	这	女士	.

我认为亚当最大的错误不在于吃了苹果，而在于试图把责任推卸给女人。

['noʊbɑːdi][ʃʊd; ʃəd]['evər][ə'pɑːlədʒaɪz][fɔːr; fər] ['hævɪŋ] ['iːtn] [æn; ən]['æp(ə)l] .

Nobody	**should**	**ever**	**apologize**	**for**	**having**	**eaten**	**an**	**apple**	**.**
无人	应该	曾经	道歉	为了	拥有	吃	一个	苹果	.

吃过苹果的人永远都不应该道歉。

[naʊ] , ['dʒen(ə)rəli] ['spiːkɪŋ] ,

Now	**,**	**generally**	**speaking**	**,**
现在	,	一般来说	请讲	,

总的来说，

[ðer; ðər][ɪz][wʌn] [θɪŋ] [ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['perənt] — [ɔ:r]['eni] ['ʌðər] [kaɪnd][ʌv; əv]['perənt][fɔ:r; fər] [ðæt]

there	is	one	thing	a	nervous	parent	—	or	any	other	kind	of	parent	for	that
那里	是	一	事物	一个	紧张的	父母	—	或者	任何	其他	种类	的	父母	为了	那

['mætər] — [ʃʊd; ʃəd]['nevər] [seɪ] [tu:; tə][ə; eɪ][tʃaɪld] .

matter	—	should	never	say	to	a	child	.
事情	—	应该	绝不	说	到	一个	孩子	.

有一件事，一个紧张的父母——或者任何其他类型的父母——都不应该对孩子说。

['nevər] [tel] [hɪm; ɪm] he72

Never	tell	him	he72
绝不	告诉	他	he72

永远不要告诉他 he72

[ɪz] ['nɜ:rvəs] .

is	nervous	.
是	紧张的	.

很紧张。

[ɪf] [wi:; wi]['ri:əlaɪz] [ðæt] ['aʊər; ɑ:r] ['tʃɪldrən] [ɑ:r; ər][ðə; ði] ['ɔ:fsprɪŋ] [ʌv; əv] ['nɜ:rvəs] ['perənts] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ,

If	we	realize	that	our	children	are	the	offspring	of	nervous	parents	,	it	is	,
如果	我们	意识到	那	我们的	孩子们	是	这	后代	的	紧张的	父母	,	它	是	,

如果我们意识到我们的孩子是焦虑父母的后代，那就对了。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [sə'dʒestɪd] , [mʌtʃ] ['betər] [fɔ:r; fər][ɔ:l] [kən'sɜ:rnd] ,

as	I	have	already	suggested	,	much	better	for	all	concerned	,
作为	我	有	已经	建议	,	很多	更好的	为了	全部	担心的	,

正如我之前所建议的，这对所有相关人员都更有利。

[fɔ:r; fər][wi:; wi]['kænɑ:t][ə'vɔɪd][ə; eɪ]['deɪndʒər] [ən'les] [wi:; wi] [noʊ] [wʌt] [ɔ:r] [wer] [ðə; ði]['deɪndʒər][ɪz] .

for	we	cannot	avoid	a	danger	unless	we	know	what	or	where	the	danger	is	.
为了	我们	不能	避免	一个	危险	除非	我们	知道	什么	或者	在哪里	这	危险	是	.

因为如果我们不知道危险是什么或在哪里，我们就无法避免危险。

[wen] [wi:; wi] [noʊ] [ðə; ði][tʃaɪld][ɪz] ['nɜ:rvəs] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][plæn] ['kerfəli] ,

When	we	know	the	child	is	nervous	we	should	plan	carefully	,
什么时候	我们	知道	这	孩子	是	紧张的	我们	应该	计划	小心	,

当我们知道孩子会紧张时，我们应该仔细计划。

['li:vɪŋ] [aʊt][ʌv; əv][hɪz; ɪz]['daɪət][ɔ:l]['peistriz][ænd; ənd] [rɪtʃ] ['gri:si] [fu:dz] ,

leaving	out	of	his	diet	all	pastries	and	rich	greasy	foods	,
离开	出去	的	他的	饮食	全部	糕点	和	富有的	腻	食物	,

他从饮食中剔除了所有糕点和油腻的食物。

[ænd; ənd] [ki:p] [hɪm; ɪm] ['lɑ:rdʒli] [ɑ:n][ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən]['daɪət] .

and	keep	him	largely	on	a	vegetarian	diet	.
和	保持	他	很大程度上	在	一个	素食	饮食	.

并让他主要吃素。

[bʌt; bət] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [sə'dʒestɪd] ,

But	,	as	I	have	already	suggested	,
但	,	作为	我	有	已经	建议	,

但是，正如我之前所建议的，

[wi:; wi][du:][nɑ:t] [ni:d] [tu:; tə]['daɪət][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] [tʃaɪld][æz; əz] ['strɪktli] [æz; əz][wi:; wi][du:][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs]

we	do	not	need	to	diet	a	nervous	child	as	strictly	as	we	do	a	nervous
我们	做	不是	需要	到	饮食	一个	紧张的	孩子	作为	严格	作为	我们	做	一个	紧张的

[ə'dʌlt; 'ædʌlt] [wer] ['ɪnfɪnət] [hɑ:rm][hæz; həz] [ɔ:l'redi] [bɪn] [dʌn] .

adult	where	infinite	harm	has	already	been	done	.
成人	在哪里	无限	伤害	有	已经	到过	完毕	.

我们不需要像对待已经造成无限伤害的紧张成年人那样，对紧张的孩子进行严格的节食。

[gɪv] [ðə; ði] ['nɜːrvəs] [tʃaɪld] [miːt] ['oʊnli][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][taɪm] ,

Give	the	nervous	child	meat	only	a	part	of	the	time	,
给	这	紧张的	孩子	肉	仅有的	一个	部分	的	这	时间	,

只在部分时间给容易紧张的孩子吃肉。

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi][goʊz] [wɪðaʊt] [egz] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ɔːl][ðə; ði] ['betər] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm] .

and	if	he	goes	without	eggs	it	will	be	all	the	better	for	him	.
和	如果	他	去	没有	鸡蛋	它	将要	是	全部	这	更好的	为了	他	.

如果他不吃鸡蛋，对他来说会更好。

[aɪ] [wɪʃ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][maɪ] [hɑːrt] [ðæt] [aɪ][hæd; həd]['nevər] ['teɪstɪd][æn; ən] [eg] !

I	wish	from	the	bottom	of	my	heart	that	I	had	never	tasted	an	egg	!
我	希望	从	这	底部	的	我的	心	那	我	有	绝不	尝过	一个	蛋	!

我由衷地希望我从未尝过鸡蛋的味道!

[wʌt] [ə; eɪ] [faɪn] [θɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [ɪf] [wiː; wi][soʊ] [treɪnd] ['aʊər; ɑːr] ['tʃɪldrən] [ðæt] [ðeɪ] [wʊd]

What	a	fine	thing	it	would	be	if	we	so	trained	our	children	that	they	would
什么	一个	美好的	事物	它	会	是	如果	我们	所以	受过训练	我们的	孩子们	那	他们	会

['nevər] ['sʌfər] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " !

never	suffer	from	"	nerves	"	!
绝不	遭受	从	"	神经	"	!

如果我们能把孩子培养成永远不会感到紧张的人，那该是多么美好的事情啊!

[ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][biː; bi] [dʌn] .

And	usually	it	could	be	done	.
和	通常	它	可以	是	完毕	.

通常情况下是可以做到的。

[ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['nɜːrvəs] ['perənts] [hæv; həv]['broʊkən] [daʊn] their73

The	belief	that	because	nervous	parents	have	broken	down	their73
这	信仰	那	因为	紧张的	父母	有	破碎的	向下	their73

人们认为，因为紧张的父母已经崩溃了73

['tʃɪldrən] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər][mʌst; məst] [breɪk] [daʊn] , [ɪz]['aʊər; ɑːr] ['gretɪst] [kɜːrs] .

children	sooner	or	later	must	break	down	,	is	our	greatest	curse	.
孩子们	很快	或者	之后	必须	休息	向下	,	是	我们的	最	诅咒	.

孩子迟早都会崩溃，这是我们最大的诅咒。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [bɪ'liːf] [ɪz][əb'sɜːrd] , [fɔːr; fər] [ɪf] ['daiətiŋ] , ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] ,

But	such	a	belief	is	absurd	,	for	if	dieting	,	outdoor	exercise	,
但	这样的	一个	信仰	是	荒诞	,	为了	如果	节食	,	户外的	锻炼	,

但这种想法很荒谬，因为如果节食、户外运动，

[ænd; ənd][ə; eɪ] [fjuː] ['ʌðər] ['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [ɑːr; ər] [əb'zɜːrvd] , [ðer; ðər][ɪz][noʊ]['deɪndʒər] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl]

and	a	few	other	simple	rules	are	observed	,	there	is	no	danger	that	it	will
和	一个	很少	其他	简单的	规则	是	观察到	,	那里	是	不	危险	那	它	将要

['hæpən] .

happen	.
发生	.

只要遵守一些其他简单的规则，就不会有发生这种事的危险。

[tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] , [ðiːz] [ruːlz] [mʌst; məst][biː; bi] ['defɪnətli] [ˌʌndər'stʊd] [ænd; ənd] ['strɪktli] [æd'hɪrd]

To	be	sure	,	these	rules	must	be	definitely	understood	and	strictly	adhered
到	是	当然	,	这些	规则	必须	是	确实	理解	和	严格	粘着

[tuː; tə] .

to	.
到	.

当然，这些规则必须被彻底理解并严格遵守。

[ɪf] [wiː; wi] [triːt] [ðɪs] [ˌmɪs'fɔːrtʃən] [ɪn][ðə; ði] ['mænər] [aɪ][ʃæl; ʃəl]['menʃ(ə)n]['leɪtər] ,

If	we	treat	this	misfortune	in	the	manner	I	shall	mention	later	,
如果	我们	对待	这	不幸	在	这	方式	我	将	提到	之后	,

如果我们以我稍后将要提到的方式来处理这场不幸，

[wiː; wi][kæn; kən] [meɪk] ['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] [mɔːr] [sək'sesf(ə)l] [ænd; ənd] ['ɪnfɪnətli] ['hæpiːɚ] [ðæn; ðən]

we	can	make	our	lives	more	successful	and	infinitely	happier	than
我们	能	制作	我们的	生活	更多的	成功的	和	无限地	更快乐	比

[ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv]['nevər] ['lɜːrnɪd] [self] - [kən'troʊl] .

the	lives	of	those	who	have	never	learned	self	-	control	.
这	生活	的	那些	WHO	有	绝不	学习	自己	-	控制	.

我们可以通过自律，让自己的生活比那些从未学会自律的人更加成功、更加幸福。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,

For	instance	,
为了	实例	,

例如，

[aɪ][ˌeɪ 'em][fɑːr] ['hɛlθiːɚ] [ðæn; ðən][men] [ɔːl] [ə'raʊnd][ˌem 'iː] [huː] [siːm] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [iːt]

I	am	far	healthier	than	men	all	around	me	who	seem	to	be	able	to	eat
我	是	远的	更健康	比	男人	全部	大约	我	WHO	似乎	到	是	有能力的	到	吃

[θriː] ['krɪsməs] ['dinəz] [iːtʃ] [deɪ] .

three	Christmas	dinners	each	day	.
三	圣诞节	晚餐	每个	天	.

我比周围那些似乎每天都能吃三顿圣诞大餐的男人们健康得多。

[ðeɪ] [sɪt][æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl] [ænd; ənd] [boʊst] [ə'baʊt] ['biːɪŋ] " [gʊd] ['fidər] ,

They	sit	at	the	table	and	boast	about	being	"	good	feeders	,
他们	坐	在	这	桌子	和	夸	关于	存在	"	好的	喂食器	,

他们坐在桌旁吹嘘自己是"优秀的喂食者"，

" [ðen] ['leɪtər] [ðeɪ] [kʌm] [tuː; tə][ˌem 'iː][fɔːr; fər] [pɪlz] , ['seɪɪŋ] , " [ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [ðə; ði] ['mætər]

"	then	later	they	come	to	me	for	pills	,	saying	,	"	There	is	nothing	the	matter
"	然后	之后	他们	来	到	我	为了	药片	,	说	,	"	那里	是	没有什么	这	事情

[wɪð; wɪθ][ˌem 'iː] ,

with	me	,
和	我	,

"后来他们又来找我要药，说：'我没事的。'"

['dɑːktər] , [bʌt; bət][aɪ] [θɔːt] [aɪ][hæd; həd] ['betər] [teɪk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['medɪs(ə)n][soʊ][aɪ][wəʊnt][get] [ɪl] .

doctor	,	but	I	thought	I	had	better	take	a	little	medicine	so	I	won't	get	ill	.
医生	,	但	我	想法	我	有	更好的	拿	一个	小的	药品	所以	我	惯于	得到	患病的	.

医生，但我认为最好还是吃点药，以免生病。

" [bʌt; bət] [ðeɪ] [dəunt] [fuːl] [ˌem 'iː] .

"	But	they	don't	fool	me	.
"	但	他们	不	傻子	我	.

但他们骗不了我。

[aɪ] [noʊ] [ɪg'zæktli] [wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['mætər] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] .

I	know	exactly	what	is	the	matter	with	them	.
我	知道	确切地	什么	是	这	事情	和	他们	.

我完全知道他们出了什么问题。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][soʊ] [fʊl] [ʌv; əv][pɔːrk] [ðeɪ] [kɑːnt] [θɪŋk] .

They	are	so	full	of	pork	they	can't	think	.
他们	是	所以	满的	的	猪肉	他们	不能	思考	.

他们吃猪肉吃得太多，都无法思考了。

[tuː; tə] [tel] the74

To	tell	the74
到	告诉	the74

告诉74

[truːθ] , [wiː; wi]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['sʌfərd] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] [ɔːr][sʌm; səm]

truth	**,**	**we**	**people**	**who**	**have**	**suffered**	**from**	**a**	**nervous**	**breakdown**	**or**	**some**
真相	,	我们	人们	WHO	有	遭受	从	一个	紧张的	分解	或者	一些

['ɪlnəs] [ə'kɪn][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,

illness	**akin**	**to**	**it**	**,**
疾病	类似的	到	它	,

事实上，我们这些曾遭受过精神崩溃或类似疾病折磨的人，

[ænd; ənd][hæv; həv] ['lɜːrnɪd] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst] [iːt] [raɪt] [ɔːr][daɪ] , [ɑːr; ər][ʌv; əv][ɔːl]['piːp(ə)l][ðə; ði]

and	**have**	**learned**	**that**	**we**	**must**	**eat**	**right**	**or**	**die**	**,**	**are**	**of**	**all**	**people**	**the**
和	有	学习	那	我们	必须	吃	正确的	或者	死	,	是	的	全部	人们	这

[moʊst] ['fɔːrtʃənət] .

most	**fortunate**	**.**
最多	幸运	.

并且已经明白，我们必须吃得健康才能生存，所以我们是所有人中最幸运的。

['evri] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [aɪ] [hɪr] [sʌm; səm] [gʊd] [oʊld]['sɪstər] ,

Every	**now**	**and**	**then**	**I**	**hear**	**some**	**good**	**old**	**sister**	**,**
每一个	现在	和	然后	我	听到	一些	好的	老的	姐姐	,

我时不时会听到一些老姐姐的声音，

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [feɪs] [laɪk][ə; eɪ] [fʊl] [muːn] [ænd; ənd][dʒaʊl][laɪk][ə; eɪ] ['blʌdhaʊnd] , [seɪ] ,

with	**a**	**face**	**like**	**a**	**full**	**moon**	**and**	**jowls**	**like**	**a**	**bloodhound**	**,**	**say**	**,**
和	一个	脸	喜欢	一个	满的	月亮	和	下巴	喜欢	一个	寻血猎犬	,	说	,

比如说，长着一张像满月一样的脸，还有像猎犬一样的下巴。

[æz; əz][ʃiː; ʃi] ['fɪnɪʃɪz] [hɜːr; hər][θɜːrd] [piːs] [ʌv; əv] [mɪns] [paɪ] , — [hɜːr; hər] [weɪst] [laɪn] ['hævɪŋ]

as	**she**	**finishes**	**her**	**third**	**piece**	**of**	**mince**	**pie**	**,**	**—**	**her**	**waist**	**line**	**having**
作为	她	完成	她	第三	片	的	剁碎	馅饼	,	—	她	腰部	线	拥有

[ɪk'stendɪd] [ə'kɔːrdɪŋli] , — " ['iznt]

extended	**accordingly**	**,**	**—**	**"**	**Isn't**
扩展	因此	,	—	"	不是

当她吃完第三块肉馅饼时——她的腰围也随之增长——“不是吗？”

[ˌaɪ 'tiː] [tuː] [bæd] [ə'baʊt] [pʊr] ['brʌðər] [dʒəʊnz] !

it	**too**	**bad**	**about**	**poor**	**brother**	**Jones**	**!**
它	也	坏的	关于	贫穷的	兄弟	琼斯	!

可怜的琼斯兄弟真是太不幸了！

[hiː; hi] [lʊks] [soʊ] ['terəbli] [θɪn] !

He	**looks**	**so**	**terribly**	**thin**	**!**
他	看起来	所以	可怕	薄的	!

他看起来瘦得可怕！

[ðeɪ] [seɪ] [hiː; hi][hæz; həz] ['fɔːlən] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd]['sɪksti] [paʊndz] [tuː; tə]['oʊnli]

They	**say**	**he**	**has**	**fallen**	**away**	**from**	**one**	**hundred**	**and**	**sixty**	**pounds**	**to**	**only**
他们	说	他	有	倒下	离开	从	一	百	和	六十	磅	到	仅有的

[ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] .

a	**hundred**	**and**	**fifty**	**.**
一个	百	和	五十	.

据说他的体重已经从一百六十磅降到了一百五十磅。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [duː] [seɪ] [hiː; hi][kɑːnt] [iːt] [miːt] [ænd; ənd] [egz] [æt; ət][ɔːl] !

And	**they**	**do**	**say**	**he**	**can't**	**eat**	**meat**	**and**	**eggs**	**at**	**all**	**!**
和	他们	做	说	他	不能	吃	肉	和	鸡蛋	在	全部	!

他们说他完全不能吃肉和蛋！

[ðə; ði] [pʊr] [mæn] !

The	**poor**	**man**	**!**
这	贫穷的	男人	!

可怜的人！

" [bʌt; bət][ðə; ði]['ri:əl][fækts][ʌv; əv][ðə; ði] [keɪs] [ɑ:r; ər] [ðæt] ['brʌðər] [dʒəʊnz][ɪz]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [wɔ:k] [ten]
" But the real facts of the case are that brother Jones is able to walk ten
" 但 这 真实的 事实 的 这 案件 是 那 兄弟 琼斯 是 有能力的 到 走 十
[maɪlz] ['eni] [deɪ] ,
miles any day ,
英里 任何 天 ,

但事实是，琼斯兄弟每天都能走十英里路。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌpɑ:sə'bɪlətɪ][ɪz] [ðæt] [ɪn][ðə; ði][nɑ:t]['dɪstənt]['fju:tʃər][hi:; hi] [wɪl] [ri:d] [ɪn][hɪz; ɪz] ['mɔ:rnɪŋ]
and the possibility is that in the not distant future he will read in his morning
和 这 可能性 是 那 在 这 不是 遥远 未来 他 将要 读 在 他的 早晨
['peɪpər] [ðæt] ['sɪstər] [su:] ['pɔ:rtli] [hæz; həz] [bɪn] ['ɑ:pəˌeɪtəd][ɑ:n][fɔ:r; fər] [gɔ:l] [stoʊnz] [ænd; ənd][ðə; ði]
paper that sister Sue Portly has been operated on for gall stones and the
纸 那 姐姐 起诉 肥胖的 有 到过 经营的 在 为了 瘿 石头 和 这
['nʌmbər] [rɪ'pɔ:rtɪd] [ɪz]['ɔ:lmoʊst] [ˌʌnbɪ'li:vəb(ə)l] ,
number reported is almost unbelievable ,
数字 据报道 是 几乎 难以置信 ,

而且很有可能在不久的将来，他会在晨报上读到妹妹苏·波特利接受了胆结石手术，而且报道的结石数量几乎令人难以置信。

about75
about75
about75

约75

[θri:] ['hʌndrəd] , [ɪn][fækt] .
three hundred , in fact .
三 百 , 在 事实 .

实际上是三百。

[ænd; ənd][soʊ] , [ɔ:l][ðə; ði][taɪm] ['sɪstər] ['pɔ:rtli] [wʌz; wəz] ['fi:lɪŋ] ['sɑ:ri] [fɔ:r; fər] [laɪð] , [ˌenər'dʒetɪk]
And so , all the time sister Portly was feeling sorry for lithe , energetic
和 所以 , 全部 这 时间 姐姐 肥胖的 曾是 感觉 对不起 为了 轻盈 , 精力充沛
['brʌðər] [dʒəʊnz] ,
brother Jones ,
兄弟 琼斯 ,

所以，波特利姐姐一直很同情身姿矫健、精力充沛的琼斯哥哥。

[ʃi:; ʃi][wʌz; wəz][ə; eɪ] ['wɔ:kɪŋ] [stoʊn] ['kwɑ:ri] , [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][wɜ:r; wər] , [ænd; ənd] [jet] ['dɪdnt] [noʊ] [ˌaɪ 'ti:] .
she was a walking stone quarry , as it were , and yet didn't know it .
她 曾是 一个 步行 石头 采石场 , 作为 它 是 , 和 然而 没有 知道 它 .

她就像一座行走的采石场，却浑然不知。

[soʊ][dəunt] ['wɜ:ri] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ju:; jʊ][hæv; həv][tu:; tə]['daɪət][ɔ:r][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]['æftər] ['ri:dɪŋ] [ði:z]
So don't worry because you have to diet or because after reading these
所以 不 担心 因为 你 有 到 饮食 或者 因为 后 阅读 这些
[laɪnz][ju:; jʊ] [dɪ'tɜ:rmɪn] [ðæt] [ju:; jʊ][mʌst; məst][bɪ'gɪn][tu:; tə]['daɪət] .
lines you determine that you must begin to diet .
线条 你 决定 那 你 必须 开始 到 饮食 .

所以，别担心，即使你不得不节食，或者读完这些文字后你决定必须开始节食。

[fɔ:r; fər] , [hu:'evər] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] , [ænd; ənd] [wer'evər] [ju:; jʊ] [meɪ] [bi:; bi] ,
For , whoever you are , and wherever you may be ,
为了 , 谁 你 是 , 和 无论 你 可能 是 ,

无论你是谁，无论你在哪里，

[ju:; jʊ] [bɪ'lɔ:ŋ] [tu:; tə][ə; eɪ][moʊst] ['fɔ:rtʃənət] [klæs] [ʌv; əv]['pi:p(ə)l] .
you belong to a most fortunate class of people .
你 属于 到 一个 最多 幸运 班级 的 人们 .

你属于最幸运的人群之一。

[ænd; ənd] [naʊ] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [sʌm; səm] [θɪŋz] [ə'baʊt] [wʌt] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] [duː]

And	now	I	wish	to	say	some	things	about	what	nervous	people	should	do
和	现在	我	希望	到	说	一些	事物	关于	什么	紧张的	人们	应该	做

[bɪ'saɪdz] ['daiətiŋ] ,

besides	dieting	,
除了	节食	,

现在我想谈谈除了节食之外，神经紧张的人还应该做些什么。

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [duː][aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [ðiːz] [θɪŋz] [tuː; tə] [ðoʊz] [naʊ] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm]

and	especially	do	I	wish	to	say	these	things	to	those	now	suffering	from
和	尤其	做	我	希望	到	说	这些	事物	到	那些	现在	痛苦	从

[ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] .

a	nervous	breakdown	.
一个	紧张的	分解	.

我尤其想对那些正在遭受精神崩溃折磨的人们说这些话。

[mʌtʃ] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][æt; ət] [liːst] [wɪl] [ə'plai] [tuː; tə] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['perəntɪdʒ] .

Much	of	it	at	least	will	apply	to	children	of	nervous	parentage	.
很多	的	它	在	至少	将要	申请	到	孩子们	的	紧张的	亲子关系	.

至少其中很多内容适用于父母神经紧张的孩子。

[juː; jʊ] [wɪl] [əb'zɜːrv] [æz; əz][juː; jʊ][goʊ] [ə'lɔːŋ] [ðæt] [aɪ] [kiːp] ['menʃənɪŋ] " [ðiːz] ['tʃɪldrən] .

You	will	observe	as	you	go	along	that	I	keep	mentioning	"	these	children	.
你	将要	观察	作为	你	去	沿着	那	我	保持	提及	"	这些	孩子们	.

你会注意到，随着阅读的深入，我一直在提到"这些孩子"。

" [aɪ][duː][soʊ]['ɔːlweɪz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θɔːt] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] [noʊ] [niːd] [fɔːr; fər]

"	I	do	so	always	with	the	thought	in	mind	that	there	is	absolutely	no	need	for
"	我	做	所以	总是	和	这	想法	在	头脑	那	那里	是	绝对地	不	需要	为了

[ðem; ðəm]['evər][tuː; tə] [breɪk] [daʊn] [ɪf] [ðiːz] ['kɑːmən] [sens] [ruːlz] [ɑːr; ər] ['fɑːloʊd] .

them	ever	to	break	down	if	these	common	sense	rules	are	followed	.
他们	曾经	到	休息	向下	如果	这些	常见的	感觉	规则	是	随后	.

"我这样做时始终牢记，如果遵循这些常识性的规则，它们绝对没有必要发生故障。"

[aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [nɑːt] ['eni] one76

I	take	it	that	not	any	one76
我	拿	它	那	不是	任何	one76

我猜想不是任何人76

[ʌv; əv][ˌjuː 'es][ɔːr][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv][ˌjuː 'es] ,

of	us	or	a	number	of	us	,
的	我们	或者	一个	数字	的	我们	,

我们中的一些人，

[bʌt; bət] [ðæt] [ɔːl][ʌv; əv][ˌjuː 'es] [lʌv] ['aʊər; ɑːr] ['tʃɪldrən] [mɔːr] [ðæn; ðən][wiː; wi] [lʌv] [ɑːr'selvz] .

but	that	all	of	us	love	our	children	more	than	we	love	ourselves	.
但	那	全部	的	我们	爱	我们的	孩子们	更多的	比	我们	爱	我们自己	.

但我们所有人都爱自己的孩子胜过爱自己。

[æd'mɪtɪŋ, əd'mɪtɪŋ][ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv] [ðɪs] ,

Admitting	the	truth	of	this	,
承认	这	真相	的	这	,

承认这一事实，

[ðen] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][biː; bi] ['ɪntrəstɪd] [ɪn] [ðɪs] ['sɪstəm] [fɔːr; fər][ðem; ðəm][æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔːr; fər]

then	we	should	all	be	interested	in	this	system	for	them	as	well	as	for
然后	我们	应该	全部	是	感兴趣的	在	这	系统	为了	他们	作为	出色地	作为	为了

[ɑːr'selvz] ,

ourselves	,
我们自己	,

那么，为了他们，也为了我们自己，我们都应该对这个系统感兴趣。

[fɔːr; fər][æz; əz][ðer; ðər] [nəːvs] [ɑːr; ər][soʊ][ʃæl; ʃəl][ðer; ðər] [sək'ses] [biː; bi] . -

for	as	their	nerves	are	so	shall	their	success	be	.	77
为了	作为	他们的	神经	是	所以	将	他们的	成功	是	.	-

他们的神经有多强，他们的成功就取决于他们的神经有多强。77

[ˌaɪ 'viː] . ['vælјuː] [ʌv; əv] ['aʊtdɔːr] [laɪf] [ænd; ənd] EXERCISE78

IV	.	VALUE	OF	OUTDOOR	LIFE	AND	EXERCISE78
第四	.	价值	的	户外的	生活	和	EXERCISE78

四、户外生活和锻炼的价值78

" ['betər] [tuː; tə] [hʌnt] [ɪn] [fiːldz] [fɔːr; fər] [helθ] [ʌn'bɔːt] .

"	Better	to	hunt	in	fields	for	health	unbought	.
"	更好的	到	打猎	在	字段	为了	健康	未购买	.

"为了健康，最好去田野里狩猎，而不是花钱买。"

[ðə; ðі][waɪz][fɔːr; fər] [kjʊr] [ɑːn]['eksərsaɪz] [dɪ'pend] ;

The	wise	for	cure	on	exercise	depend	;
这	明智的	为了	治愈	在	锻炼	依赖	;

智者认为锻炼是治愈疾病的关键;

[gɑːd]['nevər] [meɪd] [hɪz; ɪz][wɜːrk][fɔːr; fər][mæn][tuː; tə][mend] .

God	never	made	his	work	for	man	to	mend	.
上帝	绝不	制成	他的	工作	为了	男人	到	修补	.

上帝创造万物，并非为了让人去修补。

" — Dryden79

"	—	Dryden79
"	—	Dryden79

—Dryden79

[ˌaɪ 'viː] . ['vælјuː] [ʌv; əv] ['aʊtdɔːr] [laɪf] [ænd; ənd] ['eksərsaɪz]

IV	.	VALUE	OF	OUTDOOR	LIFE	AND	EXERCISE
第四	.	价值	的	户外的	生活	和	锻炼

四、户外生活和运动的价值

['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɑːr; ər] [naʊ] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][get] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ðі][aɪ'diːə] [ðæt] [ə; eɪ]

People	in	this	country	are	now	beginning	to	get	away	from	the	idea	that	a
人们	在	这	国家	是	现在	开始	到	得到	离开	从	这	主意	那	一个

[mæn][ɔːr]['wʊmən] [huː] [ɪz][pæst]['sɪksti][ɪz] ['getɪŋ] " [oʊld] .

man	or	woman	who	is	past	sixty	is	getting	"	old	.
男人	或者	女士	WHO	是	过去的	六十	是	获得	"	老的	.

这个国家的人们现在开始摒弃"六十岁以上的男人或女人就老了"这种观念。

" [wen] [ðə; ðі] [rev] . [dʒɑːn]['wezli; 'wes-] , [ðə; ðі][aɪ'tɪnərənt] ['priːtʃər] [ænd; ənd] ['ɔːθər] ,

"	When	the	Rev	.	John	Wesley	,	the	itinerant	preacher	and	author	,
"	什么时候	这	牧师	.	约翰	韦斯利	,	这	流动	牧师	和	作者	,

"当巡回布道家兼作家约翰·卫斯理牧师....."

[wʌz; wəz] ['eɪti] - [eɪt] ['jɪrz] [oʊld] — [pliːz] [noʊt][ðə; ðі] ['eɪti] - [eɪt] — [hiː; hi] [wɔːkt] [sɪks]

was	eighty	-	eight	years	old	—	please	note	the	eighty	-	eight	—	he	walked	six
曾是	八十	-	八	年	老的	—	请	笔记	这	八十	-	八	—	他	步行	六

[maɪlz][tuː; tə] [kiːp] [ə; eɪ] ['priːtʃɪŋ] [ə'pɔɪntmənt] .

miles	to	keep	a	preaching	appointment	.
英里	到	保持	一个	布道	预约	.

他当时八十八岁——请注意是八十八岁——他走了六英里路去赴一个布道约会。

[wen] [æskt] [ɪf] [ðə; ðі] [wɔːk] ['taɪərd][hɪm; ɪm] , [hiː; hi] [læft] [ænd; ənd] [sed] : " [waɪ] , [noʊ] !

When	asked	if	the	walk	tired	him	,	he	laughed	and	said	:	"	Why	,	no	!
什么时候	问	如果	这	走	疲劳的	他	,	他	笑了	和	说	:	"	为什么	,	不	!

当被问及散步是否让他感到疲倦时，他笑着说："为什么不呢！"

[nɑːt][æt; ət][ɔːl] !
Not at all !
不是 在 全部 !

一点也不!

[ðə; ði]['oʊnli] ['dɪfrəns] [aɪ][kæn; kən] [siː] [ɪn][maɪ] [ɪn'dʊrəns] [naʊ][ænd; ənd] [wen] [aɪ][wʌz; wəz] ['twenti]
The only difference I can see in my endurance now and when I was twenty
这 仅有的 不同之处 我 能 看 在 我的 耐力 现在 和 什么时候 我 曾是 二十
[ɪz] [ðæt] [aɪ]['kænɑːt] [rʌn] [kwaɪt][soʊ][fæst] .
is that I cannot run quite so fast .
是 那 我 不能 跑步 相当 所以 快速地 .

现在我的耐力和二十岁时相比，唯一不同的是，我跑得没那么快了。

" [aɪ] [noʊ] [ðer; ðər][ɑːr; ər][kə'læməti] - ['haʊlər] [huː] [seɪ] : " [oʊ] , [wel] ,
" I know there are calamity - howlers who say : " Oh , well ,
" 我 知道 那里 是 灾害 - 嚎叫者 WHO 说 : " 哦 , 出色地 ,

我知道有些人喜欢危言耸听，他们会说：“哦，好吧，

[sʌm; səm]['piːp(ə)l][ɑːr; ər][bɔːrn][tuː; tə] [sək'ses] [ænd; ənd] [lɔːŋ] [laɪf][ænd; ənd][sʌm; səm][ɑːr; ər][nɑːt] !
some people are born to success and long life and some are not !
一些 人们 是 出生 到 成功 和 长的 生活 和 一些 是 不是 !

有些人天生就注定成功长寿，而有些人则不然!

" [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [huː] [pə'mits] [hɪm'self][tuː; tə][get]['ɪntuː] [ðæt] [freɪm] [ʌv; əv][maɪnd][ɪz] [duːmd]
" The individual who permits himself to get into that frame of mind is doomed
" 这 个人 WHO 许可证 他自己 到 得到 进入 那 框架 的 头脑 是 注定失败
and80
and80
and80

“任由自己陷入那种心态的人注定要失败。”

[noʊ][wʌn][kæn; kən][help][hɪm; ɪm] .
no one can help him .
不 一 能 帮助 他 .

没有人能帮他。

[sʌtʃ] ['riːzənɪŋ] [ɪz][ʌv; əv] [kɔːrs] [ɔːl] ['nɑːnsens] .
Such reasoning is of course all nonsense .
这样的 推理 是 的 课程 全部 废话 .

这种推理当然完全是无稽之谈。

[dʒɑːn]['wezli; 'wes-][wʌz; wəz]['ɔːlweɪz][ə; eɪ] [sper] ['iːtər] .
John Wesley was always a spare eater .
约翰 韦斯利 曾是 总是 一个 空闲的 食客 .

约翰·卫斯理总是吃得很少。

[jet] [hiː; hi] [lɪvd] [æn; ən] ['æktɪv] ['aʊtdɔːr] [laɪf] ,
Yet he lived an active outdoor life ,
然而 他 居住地 一个 积极的 户外的 生活 ,

但他过着积极的户外生活，

['ɔːf(ə)n] ['trævlɪŋ] ['fɔːrti][ænd; ənd]['iːv(ə)n]['sɪksti][maɪlz][ə; eɪ][deɪ][ɑːn] ['hɔːrsbæk] .
often traveling forty and even sixty miles a day on horseback .
经常 旅行 四十 和 甚至 六十 英里 一个 天 在 马背 .

他们经常骑马一天行进四十甚至六十英里。

[hiː; hi]['nevər] [feɪld] [tuː; tə] [kiːp] [æn; ən] [ə'pɔɪntmənt] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['weðər] .
He never failed to keep an appointment on account of the weather .
他 绝不 失败的 到 保持 一个 预约 在 帐户 的 这 天气 .

他从未因天气原因而爽约。

[ænd; ənd][hi:; hi][wʌz; wəz][ə; eɪ]['taɪərləs]['wɜ:rkər] , ['ɔ:f(ə)n] ['pri:tʃɪŋ] [fɔ:r] [ænd; ənd][faɪv] [taɪmz] [ə; eɪ]

And	he	was	a	tireless	worker	,	often	preaching	four	and	five	times	a
和	他	曾是	一个	不知疲倦	工人	,	经常	布道	四	和	五	时代	一个

[deɪ] .

day	.
天	.

他是一位不知疲倦的工作者，经常一天布道四五次。

[æt; ət][ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm][hi:; hi] [ri:d] [ænd; ənd] [roʊt] ['evri] [sper] ['moʊmənt] ,

At	the	same	time	he	read	and	wrote	every	spare	moment	,
在	这	相同的	时间	他	读	和	写道	每一个	空闲的	片刻	,

与此同时，他利用所有空闲时间阅读和写作。

['tɜ:rnɪŋ] [aʊt][ə; eɪ][lɑ:rdʒ][ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['lɪtərəri] [wɜ:rk] .

turning	out	a	large	amount	of	literary	work	.
转弯	出去	一个	大的	数量	的	文学	工作	.

创作了大量文学作品。

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['elɪət] , [eks] - ['prezɪdənt] [ʌv; əv]['hɑ:rvərd] ['kɑ:lɪdʒ] , [ə; eɪ]['kɑ:nstənt] ['raɪtər] [ænd; ənd]

Dr	.	Eliot	,	ex	-	President	of	Harvard	College	,	a	constant	writer	and
博士	.	艾略特	,	前任	-	总统	的	哈佛大学	大学	,	一个	持续的	作家	和

['spi:kər] ,

speaker	,
扬声器	,

埃利奥特博士，哈佛大学前校长，一位笔耕不辍的作家和演讲家

[ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [ðə; ðɪ] ['gretɪst] [ʌv; əv] [ə'merɪkən] ['edʒʊkeɪtəz] — [naʊ] ['nɪrər] - [ðæn; ðən] - ['jɪrz]

and	among	the	greatest	of	American	educators	—	now	nearer	90	than	80	years
和	之中	这	最	的	美国人	教育工作者	—	现在	更近	-	比	-	年

[ʌv; əv][eɪdʒ] — [ɪz]['ɔ:lsoʊ][ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['i:tər] .

of	age	—	is	also	a	moderate	eater	.
的	年龄	—	是	还	一个	缓和	食客	.

而美国最伟大的教育家之一——如今已接近 90 岁而不是 80 岁——同时也是一位饮食适度的人。

[hi:; hi] [sez] , " [aɪ][hæv; həv]['ɔ:lweɪz] ['i:tn] ['mɑ:dərətli] [ʌv; əv]['sɪmp(ə)l] [fu:d] [ɪn] [greɪt] [və'raɪəti] .

He	says	,	"	I	have	always	eaten	moderately	of	simple	food	in	great	variety	.
他	说道	,	"	我	有	总是	吃	中等程度	的	简单的	食物	在	伟大的	种类	.

他说："我一直吃适量但种类繁多的简单食物。"

[ðɪs] ['præktɪs] [ɪz]['prɑ:bəbli][ðə; ðɪ] [rɪ'zʌlt] , [fɜ:rst] , [ʌv; əv][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] ['tendənsi] ,

This	practice	is	probably	the	result	,	first	,	of	a	natural	tendency	,
这	实践	是	大概	这	结果	,	第一的	,	的	一个	自然的	趋势	,

这种做法很可能首先是自然倾向的结果，

[ænd; ənd] [ðen] [ʌv; əv] [kən'fɜ:rmd] ['hæbɪt][ænd; ənd] [mʌtʃ] [ɪk'spɪriəns] ['ʌndər]['veriɪŋ; 'væriɪŋ][kən'dɪʃ(ə)nz]

and	then	of	confirmed	habit	and	much	experience	under	varying	conditions
和	然后	的	确认的	习惯	和	很多	经验	在下面	变化	状况

[ʌv; əv][wɜ:rk][ænd; ənd] [pleɪ] .

of	work	and	play	.
的	工作	和	玩	.

然后，在各种工作和娱乐条件下，养成了坚定的习惯并积累了丰富的经验。

[frʌm; frəm] [mʌtʃ] [ˌɑ:bzər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['i:tɪŋ] ['hæbɪts][ʌv; əv] ['ʌðər] ['pi:p(ə)l] , [bəuθ][ðə; ðɪ] [jʌŋ] and81

From	much	observation	of	eating	habits	of	other	people	,	both	the	young	and81
从	很多	观察	的	吃	习惯	的	其他	人们	,	两个都	这	年轻的	and81

通过对其他人饮食习惯的大量观察，无论是年轻人还是81岁左右的人，饮食习惯都比较健康。

[ðə; ðɪ] [mə'tʃʊr] , [aɪ][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n] , [sɪm'plɪsəti] ,

the	mature	,	I	am	convinced	that	moderation	,	simplicity	,
这	成熟	,	我	是	确信	那	适度	,	简单	,

成熟的人，我确信适度、简朴，

[ænd; ənd][və'raɪəti][ɪn] ['i:tɪŋ] [ɑ:r; ər] [mɔ:r] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt][ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] ['bɑ:dɪli]['hæbɪt] [tɔ:rdz]

and	variety	in	eating	are	more	important	than	any	other	bodily	habit	towards
和	种类	在	吃	是	更多的	重要的	比	任何	其他	身体上的	习惯	向

[meɪn'teɪnɪŋ] [gʊd] [helθ] ,

maintaining	good	health	,
保持	好的	健康	,

饮食多样化比任何其他身体习惯都更有利于保持健康。

['paʊər] [ʌv; əv][wɜ:rk] , [ænd; ənd] , ['bɑ:rɪŋ] ['æksədənts] , [ə'teinɪŋ] [tu:; tə][ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][oʊld][eɪdʒ] .

power	of	work	,	and	,	barring	accidents	,	attaining	to	enjoyable	old	age	.
力量	的	工作	,	和	,	禁止	事故	,	达到	到	令人愉悦	老的	年龄	.

劳动能力，并且，如果没有意外，就能安享晚年。

" [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [tu:; tə][noʊt] [wʌt] [ðæt] ['emɪnənt] ['lɔɪər] , ['ledʒɪsleɪtər] , [ænd; ənd]['ɔ:rətər] ,

"	It	is	interesting	to	note	what	that	eminent	lawyer	,	legislator	,	and	orator	,
"	它	是	有趣的	到	笔记	什么	那	杰出	律师	,	立法者	,	和	演说者	,

['tʃɔ:nsi] [em] . [di'pju:] ,

Chauncey	M	.	Depew	,
昌西	M	.	迪皮尤	,

“值得注意的是，那位杰出的律师、立法者和演说家昌西·M·德佩（Chauncey M. Depew）……”

[hæd; həd][tu:; tə] [seɪ] [ɑ:n][ðə; ði] [ə'keɪzn] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['eɪti] - ['sev(ə)nθ] ['bɜ:rθdeɪ] [ə'baʊt][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l]

had	to	say	on	the	occasion	of	his	eighty	-	seventh	birthday	about	a	simple
有	到	说	在	这	场合	的	他的	八十	-	第七	生日	关于	一个	简单的

['daɪət][ænd; ənd] [ri:tʃɪŋ] [ðə; ði] ['sentʃəri] [mɑ:rk] .

diet	and	reaching	the	century	mark	.
饮食	和	到达	这	世纪	标记	.

在他八十七岁生日之际，他谈到了简单的饮食习惯以及达到百岁里程碑的经历。

" [ðə; ði] [tru:] [fə'lɑ:səfi] [ʌv; əv][laɪf][ɪz] [ðɪs] :

"	The	true	philosophy	of	life	is	this	:
"	这	真的	哲学	的	生活	是	这	:

“人生的真正哲学是这样的：

[ðə; ði] [mɔ:r] [ju:; jʊ][laɪk][ə; eɪ] [θɪŋ] [ðə; ði] [mɔ:r] ['ri:z(ə)n][ðer; ðər][ɪz][fɔ:r; fər] ['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ʌp] [ɪf] [ju:; jʊ]

The	more	you	like	a	thing	the	more	reason	there	is	for	giving	it	up	if	you
这	更多的	你	喜欢	一个	事物	这	更多的	原因	那里	是	为了	给予	它	向上如果		你

[faɪnd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [gʊd] [fɔ:r; fər][ju:; jʊ] .

find	it	is	not	good	for	you	.
寻找	它	是	不是	好的	为了	你	.

你越喜欢某样东西，如果发现它对你不好，就越有理由放弃它。

[ɪf] [ju:; jʊ] [tri:t] ['neɪtʃər] ['prɑ:pərli] , ['neɪtʃər] [wɪl] [ə'dʒʌst][hɜ:r'self][tu:; tə][ju:; jʊ] .

If	you	treat	nature	properly	,	nature	will	adjust	herself	to	you	.
如果	你	对待	自然	适当地	,	自然	将要	调整	她自己	到	你	.

如果你善待自然，自然也会适应你。

" [maɪ]['daɪət][ɪz] ['veri] ['sɪmp(ə)l] .

"	My	diet	is	very	simple	.
"	我的	饮食	是	非常	简单的	.

我的饮食习惯很简单。

[aɪ][hæv; həv][ðə; ði] [seɪm] ['brekfəst] ['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði] [jɪr] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [kən'sɪsts] [ʌv; əv][æn; ən]

I	have	the	same	breakfast	every	day	in	the	year	,	and	it	consists	of	an
我	有	这	相同的	早餐	每一个	天	在	这	年	,	和	它	由	的	一个

['ɔrɪndʒ] ,

orange	,
橙子	,

我一年到头每天都吃一样的早餐，包括一个橙子。

[wʌn] [fɔːr] - ['mɪnɪt] [eg] , [wʌn][hæf][ʌv; əv][ə; eɪ][kɔːrn] ['mʌfɪn] ,

one	four	-	minute	egg	,	one	half	of	a	corn	muffin	,
一	四	-	分钟	蛋	,	一	一半	的	一个	玉米	松饼	,

一个煮四分钟的鸡蛋，半个玉米松饼，

[ænd; ənd][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] ['kɔːfi] [wɪtʃ] [ɪz] ['meɪnli] [hɑːt][mɪlk] .

and	a	cup	of	coffee	which	is	mainly	hot	milk	.
和	一个	杯子	的	咖啡	哪个	是	主要	热的	牛奶	.

还有一杯主要成分是热牛奶的咖啡。

[aɪ][hæv; həv] [ðɪs] [æt; ət][hæf][pæst] [eɪt] .

I	have	this	at	half	past	eight	.
我	有	这	在	一半	过去的	八	.

我八点半有这个。

[maɪ]['aʊər][ʌv; əv]['raɪzɪŋ][ɪz]['sev(ə)n] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] . -

My	hour	of	rising	is	seven	every	morning	.	82
我的	小时	的	上升	是	七	每一个	早晨	.	-

我每天早上七点起床。82

" [fɔːr; fər] ['lʌntʃən] [aɪ][pɑːr'teɪk] ['prɪnsəpli] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] , [wɪð; wɪθ][noʊ] [miːt] , [ænd; ənd][ə; eɪ]

"	For	luncheon	I	partake	principally	of	vegetables	,	with	no	meat	,	and	a
"	为了	午餐	我	参加	主要	的	蔬菜	,	和	不	肉	,	和	一个

[glæs] [ʌv; əv]['wɔːtər] .

glass	of	water	.
玻璃	的	水	.

“午餐我主要吃蔬菜，不吃肉，只喝一杯水。”

[ðɪs] [ɪz][æt; ət][wʌn][ə'klɔk, əu-] .

This	is	at	one	o'clock	.
这	是	在	一	点钟	.

现在是下午一点。

[æt; ət] ['dɪnər] [aɪ][skɪp][moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] ['kɔːrsɪz] [ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪ][smɔːl] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz]

At	dinner	I	skip	most	of	the	courses	and	enjoy	small	portions	of	vegetables
在	晚餐	我	跳过	最多	的	这	课程	和	享受	小的	部分	的	蔬菜

, [fɪʃ] , [ænd; ənd] [faʊl] .

,	fish	,	and	fowl	.
,	鱼	,	和	鸡	.

晚餐时，我通常会略过大部分菜肴，只吃少量蔬菜、鱼和禽类。

[aɪ]['nevər] [iːt] [bɪ'twiːn] [miːlz] [ænd; ənd] [kən'suːm] [naʊ] [les] [ðæn; ðən][hæf][aɪ][dɪd][æt; ət] ['fɪfti] .

I	never	eat	between	meals	and	consume	now	less	than	half	I	did	at	fifty	.
我	绝不	吃	之间	餐	和	消耗	现在	较少的	比	一半	我	做过	在	五十	.

我从不在两餐之间吃东西，现在的食量还不到五十岁时的一半。

" [ðə; ði]['vɪgər][ænd; ənd] [lɔːŋ] [laɪf][ʌv; əv] ['bɪʃəp] ['fæˌloʊz] [ʌv; əv][ʃɪ'kɑːgoʊ][ɑːr; ər] ['meɪnli] [duː] [tuː; tə]

"	The	vigor	and	long	life	of	Bishop	Fallows	of	Chicago	are	mainly	due	to
"	这	活力	和	长的	生活	的	主教	休耕地	的	芝加哥	是	主要	到期的	到

[hɪz; ɪz] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd]['ment(ə)l]['hæbɪts][ænd; ənd][tuː; tə][hɪz; ɪz]['sɪmp(ə)l]['daɪət] .

his	living	and	mental	habits	and	to	his	simple	diet	.
他的	活的	和	精神的	习惯	和	到	他的	简单的	饮食	.

“芝加哥主教法洛斯的活力和长寿主要归功于他的生活和精神习惯以及他简单的饮食。”

[hiː; hi][ɪz] [wel] ['oʊvər] - ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,

He	is	well	over	85	years	of	age	,
他	是	出色地	超过	-	年	的	年龄	,

他已经超过85岁了，

[bʌt; bət] [fjuː] [men] [ʌv; əv] [θriː] - [skɔːr] ['jɪrz] [kæn; kən][duː][æz; əz] [mʌtʃ] [wɜːrk] , [ðə; ði] [jɪr] [raʊnd] .

but	few	men	of	three	-	score	years	can	do	as	much	work	,	the	year	round	.
但	很少	男人	的	三	-	分数	年	能	做	作为	很多	工作	,	这	年	圆形的	.

但很少有六十岁的人能像他那样一年到头都做那么多工作。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] [tu:] [ɔ:r] [θri:] ['sə:mənz] [ænd; ənd] ['sevrəl] ['pʌblɪk] [ə'dresiz] [i:tʃ] [wi:k] ,

There	are	two	or	three	sermons	and	several	public	addresses	each	week	,
那里	是	二	或者	三	布道	和	一些	民众	地址	每个	星期	,

每周有两到三次布道和几次公开演讲，

[ænd; ənd][ðə; ði][wɜ:rk][ʌv; əv][ə; eɪ][lɑ:rdʒ] ['pærɪʃ] — [frʌm; frəm] ['mæridʒz] [ænd; ənd] ['krɪsnɪŋ] [tu:; tə]

and	the	work	of	a	large	parish	—	from	marriages	and	christenings	to
和	这	工作	的	一个	大的	教区	—	从	婚姻	和	洗礼	到

['fju:nərəlz][ænd; ənd] ['pærɪʃ] — [wɪtʃ] [ɪz]['nevər] [slaitid] .

funerals	and	parish	visitings	—	which	is	never	slighted	.
葬礼	和	教区	探访	—	哪个	是	绝不	轻视	.

以及一个大型教区的工作——从婚礼和洗礼到葬礼和教区探访——都从未被轻视过。

[æn; ən] ['æktɪv] [grænd]['ɑ:rmi][mæn][ænd; ənd]['sɪv(ə)l][wɔ:r] ['vetərən] ,

An	active	Grand	Army	man	and	Civil	War	veteran	,
一个	积极的	盛大	军队	男人	和	民用	战争	老将	,

一位活跃的美国退伍军人协会成员和南北战争老兵

[hi:; hi][ɪz] [æskt] [tu:; tə] [ə'dres] ['kaʊntləs] ['mɪlətəri] [ænd; ənd][ˌpeɪtri'ɑ:tɪk] ['gæðərɪŋz] ,

he	is	asked	to	address	countless	military	and	patriotic	gatherings	,
他	是	问	到	地址	无数	军队	和	爱国	聚会	,

他应邀在无数军事和爱国集会上发表演讲，

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['enərdʒi] [si:mz] [æz; əz]['taɪərləs][æz; əz][hɪz; ɪz]['spɪrɪt][ɪz] ['wɪlɪŋ] .

and	his	energy	seems	as	tireless	as	his	spirit	is	willing	.
和	他的	活力	似乎	作为	不知疲倦	作为	他的	精神	是	愿意的	.

他的精力似乎和他的精神一样不知疲倦。

[hɪz; ɪz][ə'bɪləti][tu:; tə] [mi:t] [ði:z] [dɪ'mændz][kæn; kən][bi:; bi] [treɪst] [bæk] [tu:; tə]['sɪmp(ə)l] ['lɪvɪŋ]

His	ability	to	meet	these	demands	can	be	traced	back	to	simple	living
他的	能力	到	见面	这些	需求	能	是	追踪	后退	到	简单的	活的

[ænd; ənd]['sɪmp(ə)l] ['i:tɪŋ] . -

and	simple	eating	.	83
和	简单的	吃	.	-

他能够满足这些要求，可以追溯到他简朴的生活方式和简单的饮食习惯。83

[ðə; ði] ['bɪʃəp] [ɪz] ['tempərət] [ɪn][ɔ:l] [θɪŋz] , [ænd; ənd] [rɪ'fju:ziz] [tu:; tə] ['wɜ:ri] .

The	Bishop	is	temperate	in	all	things	,	and	refuses	to	worry	.
这	主教	是	温带	在	全部	事物	,	和	拒绝	到	担心	.

主教为人处事节制，从不忧虑。

[hi:; hi] ['ni:ðər] [drɪŋks] [nɔ:r] ['smoʊks] .

He	neither	drinks	nor	smokes	.
他	两者都不	饮料	也不	烟雾	.

他既不喝酒也不抽烟。

[ɪn][rɪ'gɑ:rd][tu:; tə][hɪz; ɪz]['daɪət][hi:; hi] [sez] , " [aɪ] [i:t] ['veri] ['lɪt(ə)l] [mi:t] , [bʌt; bət] [teɪk] ['plenti] [ʌv; əv]

In	regard	to	his	diet	he	says	,	"	I	eat	very	little	meat	,	but	take	plenty	of
在	看待	到	他的	饮食	他	说道	,	"	我	吃	非常	小的	肉	,	但	拿	很多	的

[fru:t] ,

fruit	,
水果	,

关于他的饮食习惯，他说："我很少吃肉，但吃很多水果。"

['sɪrɪəls] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .

cereals	and	vegetables	.
谷物	和	蔬菜	.

谷物和蔬菜。

[aɪ] [teɪk] ['regjələrli] [bɪ'fɔ:r] ['brekfəst] [ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][hɑ:t] [greɪp] [dʒu:s] .

I	take	regularly	before	breakfast	a	cup	of	hot	grape	juice	.
我	拿	经常	前	早餐	一个	杯子	的	热的	葡萄	汁	.

我早餐前通常会喝一杯热葡萄汁。

[aɪ][juːz][ˌaɪ ˈtiː] ['friːkwəntli] [æt; ət] ['ʌðər] [taɪmz] .

I	use	it	frequently	at	other	times	.
我	使用	它	频繁地	在	其他	时代	.

我平时也经常用它。

[aɪ] [teɪk] ['bʌtərmɪlk] ['deɪli] .

I	take	buttermilk	daily	.
我	拿	酪乳	日常的	.

我每天都喝酪乳。

" [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] [hiː; hi] [teɪks] ['sɪmp(ə)l] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksərsaɪzɪz] ,

"	Night	and	morning	he	takes	simple	physical	exercises	,
"	夜晚	和	早晨	他	需要	简单的	身体的	练习	,

“他早晚都会做一些简单的体育锻炼，

[ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] [wɔːks] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] ['kʌp(ə)l] [ʌv; əv] [maɪlz] [iːtʃ] [deɪ] .

and	always	walks	at	least	a	couple	of	miles	each	day	.
和	总是	散步	在	至少	一个	夫妻	的	英里	每个	天	.

而且他每天至少步行两英里。

[ðə; ði] ['bɪʃəps] ['ænsestərz] [wɜːr; wər] [lɔːŋ] - [lɪvd] .

The	Bishop's	ancestors	were	long	-	lived	.
这	主教的	祖先	是	长的	-	居住地	.

主教的祖先都很长寿。

[hɪz; ɪz] [greɪt] ['grænfɑːðər] [lɪvd] [tuː; tə][biː; bi] - ; [hɪz; ɪz] ['grænfɑːðər] , - ; [hɪz; ɪz] ['eldɪst] ['brʌðər] ,

His	great	grandfather	lived	to	be	96	;	his	grandfather	,	91	;	his	eldest	brother	,
他的	伟大的	祖父	居住地	到	是	-	;	他的	祖父	,	-	;	他的	长子	兄弟	,

- .

93	.
-	.

他的曾祖父活到了 96 岁；他的祖父活到了 91 岁；他的大哥活到了 93 岁。

[hɪz; ɪz] ['fɑːðɚz] [deθ] [frʌm; frəm][ə; eɪ][fɔːl] [ə'kɜːrd] [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] - .

His	father's	death	from	a	fall	occurred	at	the	age	of	81	.
他的	父亲的	死亡	从	一个	落下	发生	在	这	年龄	的	-	.

他的父亲因摔倒去世，享年 81 岁。

[hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ] ['brʌðər] [huː] [ɪz] - .

He	has	a	brother	who	is	92	.
他	有	一个	兄弟	WHO	是	-	.

他有个哥哥，今年92岁了。

[ðɪs] [ɪn][ɪt'self][ɪz] ['evɪdəns] [ðæt] [hiː; hi] [kʌmz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['fæməli][ɪn] [wɪtʃ] [raɪt] ['lɪvɪŋ] — [wɪtʃ]

This	in	itself	is	evidence	that	he	comes	of	a	family	in	which	right	living	—	which
这	在	本身	是	证据	那	他	来	的	一个	家庭	在	哪个	正确的	活的	—	哪个

[miːnz] ['sɪmp(ə)l] ['lɪvɪŋ] — [hæz; həz] [priˈveild] [ʌnˈtɪl][ɪts] [ɪ'fekts] [hæv; həv] [ʃoʊn] [ɪn] [iːtʃ] [sək'siːdɪŋ]

means	simple	living	—	has	prevailed	until	its	effects	have	shown	in	each	succeeding
方法	简单的	活的	—	有	最终获胜	直到	它是	效果	有	所示	在	每个	成功

[ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .

generation	.
一代	.

这本身就证明他出身于一个崇尚正直生活（即简朴生活）的家庭，这种生活方式的影响已经体现在每一代人身上。

[ðə; ði][wɜːrld] - [rɪ'naʊnd] [ə'merɪkən] [ɪn'ventər] , ['tɔməs] [ə; eɪ] . ['edɪsən] , [naʊ] [ɪn][hɪz; ɪz] 75th [jɪr] ,

The	world	-	renowned	American	inventor	,	Thomas	A	.	Edison	,	now	in	his	75th	year	,
这	世界	-	著名	美国人	发明者	,	托马斯	一个	.	爱迪生	,	现在	在	他的	75th	年	,

世界闻名的美国发明家托马斯·A·爱迪生，现年75岁，

[hæz; həz] [tə'deɪ] [ə; eɪ][maɪnd][æz; əz] ['brɪliənt] [ænd; ənd] [ɪn'dʒiːniəs] , -

has	today	a	mind	as	brilliant	and	ingenious	,	84
有	今天	一个	头脑	作为	杰出的	和	巧妙	,	-

如今他依然才思敏捷、足智多谋，84

[ænd; ənd][ə; eɪ] [skɪl] [æz; əz][rɪ'mɑːrkəb(ə)l][fɔːr; fər] [ɪn'ventɪŋ] [θɪŋz] [ðæt] [ɑːr; ər][ʌv; əv]['præktɪk(ə)l][juːz] ,

and	a	skill	as	remarkable	for	inventing	things	that	are	of	practical	use	,
和	一个	技能	作为	卓越	为了	发明	事物	那	是	的	实际的	使用	,

而且他拥有发明创造实用物品的卓越技能，

[æz; əz] [wen] [æt; ət] - [hiː; hi] [ɪn'ventɪd] [hɪz; ɪz] [ˌɔːtə'mætɪk] [rɪ'piːtər] [wɪtʃ] [dɪd][soʊ] [mʌtʃ] [fɔːr; fər]

as	when	at	21	he	invented	his	automatic	repeater	which	did	so	much	for
作为	什么时候	在	-	他	发明	他的	自动的	中继器	哪个	做过	所以	很多	为了

[tə'legrəfi] .

telegraphy	.
电报	.

就像他21岁时发明的自动中继器，为电报业做出了巨大贡献一样。

[ænd; ənd]['edɪsən][ɪz] [ə'nʌðər] [sper] ['iːtər] .

And	Edison	is	another	spare	eater	.
和	爱迪生	是	其他	空闲的	食客	.

爱迪生也是个吃剩饭的人。

[wʌt] [hiː; hi] [eɪt] [æt; ət][ðə; ði] [θriː] [miːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɑːn] [wɪtʃ] [hiː; hi] [roʊt] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ]

What	he	ate	at	the	three	meals	of	the	day	on	which	he	wrote	the	following
什么	他	吃	在	这	三	餐	的	这	天	在	哪个	他	写道	这	下列的

['letər] ,

letter	,
信	,

他在写这封信时，一天三餐都吃了什么?

[ɪz] [ˌkerəkˈtəˈrɪs.tɪk] [ʌv; əv][ðə; ði] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [hiː; hi] [iːts] ['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði] [jɪr] .

is	characteristic	of	the	small	amount	he	eats	every	day	in	the	year	.
是	特征	的	这	小的	数量	他	吃	每一个	天	在	这	年	.

这是他一年中每天进食量很小的特点。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [lɜːrn] [ðæt] [ðɪs] [ɪz] [truː] [ʌv; əv] ['evri] [mæn][ɔːr]['wʊmən] [huː] [hæz; həz] [lɪvd] [lɔːŋ]

And	you	will	learn	that	this	is	true	of	every	man	or	woman	who	has	lived	long
和	你	将要	学习	那	这	是	真的	的	每一个	男人	或者	女士	WHO	有	居住地	长的

[ænd; ənd][ɪz] [stɪl] ['duːɪŋ] ['æktɪv] [breɪn][wɜːrk] .

and	is	still	doing	active	brain	work	.
和	是	仍然	正在做	积极的	脑	工作	.

你会发现，对于每一个长寿且仍在积极从事脑力工作的人来说，情况都是如此。

[ænd; ənd][soʊ] , [wʌns][fɔːr; fər][ɔːl] , [let][ˌjuː 'es] [θɪŋk] [raɪt] [ə'baʊt] [ðɪs] ['mætər] .

And	so	,	once	for	all	,	let	us	think	right	about	this	matter	.
和	所以	,	一次	为了	全部	,	让	我们	思考	正确的	关于	这	事情	.

所以，让我们一劳永逸地正确看待这件事吧。

[wiː; wi][get] [aʊt][ʌv; əv] [ɑːr'selvz] [dʒʌst][ə'baʊt] [wʌt] [wiː; wi][pʊt]['ɪntuː] [ɑːr'selvz] [ɔːr][duː][fɔːr; fər]

We	get	out	of	ourselves	just	about	what	we	put	into	ourselves	or	do	for
我们	得到	出去	的	我们自己	只是	关于	什么	我们	放	进入	我们自己	或者	做	为了

[ɑːr'selvz] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd]['eksərsaɪz] . -

ourselves	in	the	way	of	food	and	exercise	.	8586
我们自己	在	这	方式	的	食物	和	锻炼	.	-

我们在饮食和运动方面投入多少，就会收获多少。8586

[moʊst]['piːp(ə)l][duː][nɑːt] [teɪk] [ɪ'nʌf] [ˌsɪstə'mætɪk] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] .

Most	people	do	not	take	enough	systematic	outdoor	exercise	.
最多	人们	做	不是	拿	足够的	系统	户外的	锻炼	.

大多数人缺乏足够的系统性户外运动。

[ænd; ənd]['eksərsaɪz] , [aɪ] [wʊd] [hæv; həv][juː; jʊ][ˌʌndər'stænd] ,

And	exercise	,	I	would	have	you	understand	,
和	锻炼	,	我	会	有	你	理解	,

还有锻炼，我希望你们明白这一点。

[ɪz] [ə'nʌðər] [ɪ'senʃ(ə)l] [ɪn][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv][wʌn] [huː] [hæz; həz] " [nəːvs] .

is	another	essential	in	the	cure	of	one	who	has	"	nerves	.
是	其他	基本的	在	这	治愈	的	一	WHO	有	"	神经	.

也是治疗神经衰弱症患者必不可少的因素之一。

" [bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em][kwaɪt] [ʃʊr] [ðæt][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv][bæd][əd'vaɪs][hæz; həz] [bɪn] ['gɪv(ə)n] ['wɪmɪn]

"	But	I	am	quite	sure	that	a	lot	of	bad	advice	has	been	given	women
"	但	我	是	相当	当然	那	一个	很多	的	坏的	建议	有	到过	给定	女性

['sʌfərəz] [ə'lɔːŋ] [ðɪs] [laɪn] .

sufferers	along	this	line	.
受害者	沿着	这	线	.

“但我非常肯定，在这方面，很多女性患者都得到了错误的建议。”

[aɪ][faɪnd] [ðæt] [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , ['wɪmɪn] [meɪk] ['betər] ['prɑːgres] , [æt; ət] [liːst] [æt; ət][fɜːrst] ,

I	find	that	as	a	rule	,	women	make	better	progress	,	at	least	at	first	,
我	寻找	那	作为	一个	规则	,	女性	制作	更好的	进步	,	在	至少	在	第一的	,

我发现，一般来说，女性进步更快，至少在初期是这样。

[wɪð; wɪθ] [kəm'pliːt] [rest] [ɔːr][æz; əz] [mʌtʃ] [rest] [æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən] ['pɑːsəbli] [get] .

with	complete	rest	or	as	much	rest	as	they	can	possibly	get	.
和	完全的	休息	或者	作为	很多	休息	作为	他们	能	可能	得到	.

给予他们充分的休息，或者尽可能多地休息。

[aɪ][hæv; həv] [siːn] [greɪt] [hɑːrm] [kʌm] [frʌm; frəm] ['telɪŋ] [ə; eɪ]['wʊmən] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [ðə; ði]

I	have	seen	great	harm	come	from	telling	a	woman	afflicted	with	"	The
我	有	已见	伟大的	伤害	来	从	讲述	一个	女士	受苦的	和	"	这

[mɪ'stɪriəs] [dɪ'ziːz] " — [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːf(ə)n] [kɔːld] — [tuː; tə] [teɪk] [lɔːŋ] [wɔːks] .

Mysterious	Disease	"	—	as	it	is	often	called	—	to	take	long	walks	.
神秘	疾病	"	—	作为	它	是	经常	称为	—	到	拿	长的	散步	.

我曾亲眼目睹，告诉患有“神秘疾病”（人们通常这样称呼它）的妇女去散步，会造成极大的伤害。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔːlweɪz] [ɪk'striːmli] ['kerf(ə)l] [ə'baʊt] ['telɪŋ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['wʊmən][tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] ['vɪgərəs]

I	am	always	extremely	careful	about	telling	such	a	woman	to	indulge	in	vigorous
我	是	总是	极其	小心	关于	讲述	这样的	一个	女士	到	放纵	在	蓬勃

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

我总是非常谨慎地建议这样的女性进行剧烈运动。

[sʌm; səm] ['wɪmɪn] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [ɑːr; ər] [mʌtʃ] [strɔːŋgər][ðæn; ðən] ['ʌðər] .

Some	women	,	of	course	,	are	much	stronger	than	others	.
一些	女性	,	的	课程	,	是	很多	更强	比	其他的	.

当然，有些女性比其他女性坚强得多。

[maɪ][əd'vaɪs][tuː; tə][ə; eɪ]['wʊmən][ɪz][tuː; tə][wɔːk][ɪn][ðə; ði]['oʊpən][er] [ən'les] [ʃiː; ʃi][ɪz][soʊ] [ɪl] [ʃiː; ʃi]

My	advice	to	a	woman	is	to	walk	in	the	open	air	unless	she	is	so	ill	she
我的	建议	到	一个	女士	是	到	走	在	这	打开	空气	除非	她	是	所以	患病的	她

['kænɑːt] [wɔːk] [æt; ət][ɔːl] [wɪ'ðaʊt] [bɪ'kʌmɪŋ] ['veri] [wiːk] .

cannot	walk	at	all	without	becoming	very	weak	.
不能	走	在	全部	没有	成为	非常	虚弱的	.

我给女性的建议是，除非她病得很重，根本无法行走，否则就应该到户外散步，否则不要走路，否则会变得非常虚弱。

[ænd; ənd] [hɪr] [ə'gen] [iːtʃ] ['pɜːrs(ə)n][mʌst; məst][juːz] ['kɑːmən] [sens] [ænd; ənd] [dɪ'saɪd] [ðə; ði] ['mætər]

And	here	again	each	person	must	use	common	sense	and	decide	the	matter
和	这里	再次	每个	人	必须	使用	常见的	感觉	和	决定	这	事情

[hɜːr'self] .

herself	.
她自己	.

同样，每个人都必须运用常识自行决定此事。

[bʌt; bət][noʊ]['pɜːrs(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] [ʃʊd; ʃəd]['evər][wɜːrk][æt; ət]['eni][tæsk][ɔːr]

But	no	person	with	a	nervous	breakdown	should	ever	work	at	any	task	or
但	不	人	和	一个	紧张的	分解	应该	曾经	工作	在	任何	任务	或者

[teɪk] ['eni][kaɪnd][ʌv; əv]['eksərsaɪz][tuː; tə][ðə; ði][pɔɪnt][ʌv; əv] [ɪg'zɔːstʃən] .

take	any	kind	of	exercise	to	the	point	of	exhaustion	.
拿	任何	种类	的	锻炼	到	这	观点	的	疲惫	.

但是，任何患有精神崩溃的人都不应该从事任何工作或进行任何形式的锻炼，直到精疲力竭。

[aɪ] [wel] [rɪ'membər] [ə; eɪ][mæn] [huː] [keɪm] [tuː; tə][ˌem 'iː][sʌm; səm] ['jɪrz] [ə'goʊ] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm]

I	well	remember	a	man	who	came	to	me	some	years	ago	suffering	from
我	出色地	记住	一个	男人	WHO	来了	到	我	一些	年	前	痛苦	从

[ðɪs] ['mælədi] .

this	malady	.
这	弊病	.

我清楚地记得几年前有个男人来找我看病，他患有这种疾病。

[hiː; hi][hæd; həd] [bɪn] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] [baɪ]['duːɪŋ] ['hevi] [stʌnts] [ɪn][ə; eɪ][dʒɪm'neɪziəm] .

He	had	been	trying	to	get	well	by	doing	heavy	stunts	in	a	gymnasium	.
他	有	到过	尝试	到	得到	出色地	经过	正在做	重的	特技	在	一个	健身房	.

他一直在体育馆里进行高难度特技训练，试图恢复健康。

[hiː; hi][wʌz; wəz] ['veri] ['mʌskjələr] , [ɪn][fækt][hiː; hi][wʌz; wəz][æn; ən] ['æθliːt] , -

He	was	very	muscular	,	in	fact	he	was	an	athlete	,	87
他	曾是	非常	肌肉发达的	,	在	事实	他	曾是	一个	运动员	,	-

他肌肉非常发达，事实上他是一名运动员，87

[ænd; ənd][wʌz; wəz] [stɪl] ['ʌndər] ['twenti] - [faɪv] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] .

and	was	still	under	twenty	-	five	years	of	age	.
和	曾是	仍然	在下面	二十	-	五	年	的	年龄	.

而且当时还不到25岁。

[hɪz; ɪz] [tʃiːks] [wɜːr; wər] ['rʌdi] ,

His	cheeks	were	ruddy	,
他的	脸颊	是	红润	,

他双颊泛红，

[ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri][əb'zɜːrvər][hiː; hi] [ə'pɪrd] [tuː; tə][biː; bi][ɪn][ðə; ði][pɪŋk][ʌv; əv]

and	to	the	ordinary	observer	he	appeared	to	be	in	the	pink	of
和	到	这	普通的	观察员	他	出现	到	是	在	这	粉色的	的

[kən'dɪʃ(ə)n] .

condition	.
状况	.

在普通观察者看来，他看起来身体状况非常好。

[bʌt; bət][hiː; hi][hæd; həd] [ðæt] [pɪ'kjuːliər] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ðæt] [flæʃt] [hɪz; ɪz]['stɔːri][tuː; tə]

But	he	had	that	peculiar	expression	of	the	eyes	that	flashed	his	story	to
但	他	有	那	奇特	表达	的	这	眼睛	那	闪光灯	他的	故事	到

[ˌem 'iː][æz; əz] ['pleɪnli] [æz; əz] [ɪf] ['bleɪznd] [fɔːrθ] [baɪ][ðə; ði] ['letərz] [ʌv; əv][æn; ən] [ɪ'lektrɪk] [saɪn] .

me	as	plainly	as	if	blazoned	forth	by	the	letters	of	an	electric	sign	.
我	作为	显然	作为	如果	纹章	前进	经过	这	信件	的	一个	电的	符号	.

但他眼神中流露出的那种奇特表情，就像电子显示屏上的字母一样，清晰地向我讲述了他的故事。

[aɪ][toʊld][hɪm; ɪm][æt; ət][wʌns] [ðæt] [hiː; hi][kʊd; kəd]['nevər] [hoʊp][tuː; tə] [kjʊr] [hɪz; ɪz] [nəːvs] [baɪ] [sʌtʃ]

I	told	him	at	once	that	he	could	never	hope	to	cure	his	nerves	by	such
我	讲述	他	在	一次	那	他	可以	绝不	希望	到	治愈	他的	神经	经过	这样的

['vaɪələnt]['eksərsaɪzɪz] .

violent	exercises	.
暴力	练习	.

我立刻告诉他，他绝不可能通过这种剧烈的运动来治愈他的神经衰弱。

[ænd; ənd] [raɪt] [hɪr] [let][ˌem ˈiː][ədˈvaɪz][men][ɪn] [ðɪs] [kənˈdɪʃ(ə)n][nɑːt][tuː; tə][rʌn] .

And	**right**	**here**	**let**	**me**	**advise**	**men**	**in**	**this**	**condition**	**not**	**to**	**run**	**.**
和	正确的	这里	让	我	建议	男人	在	这	状况	不是	到	跑步	.

在此，我要奉劝处于这种状况的男士不要跑步。

[aɪ] [rɪˈsiːv] [ˈmeni] [ˈletərz] [ʌv; əv][ˈɪnkwəri; ɪnˈkwaɪəri][frʌm; frəm] [jʌŋ] [men][wɪð; wɪθ][ˈbroʊkən] - [daʊn]

I	**receive**	**many**	**letters**	**of**	**inquiry**	**from**	**young**	**men**	**with**	**broken**	**-**	**down**
我	收到	许多	信件	的	询问	从	年轻的	男人	和	破碎的	-	向下

[nəːvs] [huː] [tel] [ˌem ˈiː] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˈteɪkɪŋ] [lɔːŋ] [wɔːks] [ænd; ənd] [ˈfɪnɪʃɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][rʌn] .

nerves	**who**	**tell**	**me**	**they**	**are**	**taking**	**long**	**walks**	**and**	**finishing**	**with**	**a**	**run**	**.**
神经	WHO	告诉	我	他们	是	采取	长的	散步	和	精加工	和	一个	跑步	.

我收到很多神经衰弱的年轻人的来信询问，他们告诉我，他们会进行长时间的散步，最后以跑步结束。

[tuː; tə][ɔːl] [sʌtʃ] [aɪ] [seɪ] : [duː][nɑːt][rʌn] .

To	**all**	**such**	**I**	**say**	**:**	**Do**	**not**	**run**	**.**
到	全部	这样的	我	说	:	做	不是	跑步	.

我对所有这些人说：不要逃跑。

[aɪ] [noʊ] [ɔːl] [əˈbaʊt] [ˌaɪ ˈtiː][fɔːr; fər][aɪ][hæv; həv][traɪd] [ˌaɪ ˈtiː] .

I	**know**	**all**	**about**	**it**	**for**	**I**	**have**	**tried**	**it**	**.**
我	知道	全部	关于	它	为了	我	有	尝试	它	.

我对此非常了解，因为我亲身尝试过。

[aɪ][wʌz; wəz][ɑːn][maɪ][ˌjuːnɪˈvɜːrsəti] [ˈfʊtbɔːl] [tiːm] .

I	**was**	**on**	**my**	**university**	**football**	**team**	**.**
我	曾是	在	我的	大学	足球	团队	.

我曾是大学足球队的队员。

[ænd; ənd][ɔːl][maɪ][laɪf][aɪ][hæv; həv] [bɪn] [fɑːnd][ʌv; əv] [æθˈletɪks] .

And	**all**	**my**	**life**	**I**	**have**	**been**	**fond**	**of**	**athletics**	**.**
和	全部	我的	生活	我	有	到过	喜爱	的	竞技	.

我一生都热爱体育运动。

[aɪ][ˌeɪ ˈem] [stɪl] [fɑːnd][ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd][ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd] [ˈɔːlweɪz] [ɪkˈspekt][tuː; tə][biː; bi] ,

I	**am**	**still**	**fond**	**of**	**this**	**kind**	**of**	**life**	**and**	**always**	**expect**	**to**	**be**	**,**
我	是	仍然	喜爱	的	这	种类	的	生活	和	总是	预计	到	是	,

我仍然喜欢这种生活方式，并且一直希望能够继续保持下去。

[bʌt; bət]['eksərsaɪz][ɪz] ['friːkwəntli] [ˌoʊvərˈdʌn][baɪ] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] .

but	**exercise**	**is**	**frequently**	**overdone**	**by**	**nervous**	**people**	**.**
但	锻炼	是	频繁地	做得太过火了	经过	紧张的	人们	.

但紧张的人常常运动过量。

['juːʒuəli; 'juːʒəli] , [ðə; ði] ['fɪzɪkli] [strɔːŋ] [mæn] who88

Usually	**,**	**the**	**physically**	**strong**	**man**	**who88**
通常	,	这	身体	强的	男人	who88

通常情况下，体格强壮的男人88

[breɪks] [daʊn] [wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [θɪŋks] [æt; ət][wʌns][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['treɪnɪŋ] .

breaks	**down**	**with**	**"**	**nerves**	**"**	**thinks**	**at**	**once**	**of**	**physical**	**training**	**.**
休息	向下	和	"	神经	"	思考	在	一次	的	身体的	训练	.

紧张到崩溃，立刻想到了体能训练。

[bʌt; bət][streɪndʒ][æz; əz][ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [siːm] ,

But	**strange**	**as**	**it**	**may**	**seem**	**,**
但	奇怪的	作为	它	可能	似乎	,

但尽管听起来很奇怪，

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['mænz] ['mʌslz] [æz; əz][hɑːrd][æz; əz]['aɪərn][bʌt; bət] [ðæt] [ə'loʊn] [wɪl]

you	can	make	such	a	man's	muscles	as	hard	as	iron	but	that	alone	will
你	能	制作	这样的	一个	男人的	肌肉	作为	难的	作为	铁	但	那	独自的	将要

[nɑːt] [kjʊr] [hɪm; ɪm] .

not	cure	him	.
不是	治愈	他	.

你可以把这样的人的肌肉练得像钢铁一样坚硬，但这本身并不能治好他的病。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] ['meni] ['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n][duː][nɑːt] [siːm] ['nɜːrvəs] [fɔːr; fər] [ðeɪ]

And	it	is	true	that	many	people	in	this	condition	do	not	seem	nervous	for	they
和	它	是	真的	那	许多	人们	在	这	状况	做	不是	似乎	紧张的	为了	他们

[ɑːr; ər][nɑːt][æt; ət][ɔːl] ['ʃeɪki] ,

are	not	at	all	shaky	,
是	不是	在	全部	摇晃	,

确实，很多处于这种状态的人看起来并不紧张，因为他们一点也不发抖。

[æz; əz][sʌm; səm] [θɪŋk] [æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ɪf] [hiː; hi][ɪz][ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv][ə; eɪ] ['nɜːrvəs]

as	some	think	an	individual	should	be	if	he	is	the	victim	of	a	nervous
作为	一些	思考	一个	个人	应该	是	如果	他	是	这	受害者	的	一个	紧张的

['breɪkdaʊn] .

breakdown	.
分解	.

有些人认为，如果一个人精神崩溃，就应该得到这样的对待。

[aɪ] [wel] [rɪ'membər] [ðæt] [wʌn] [deɪ] [wen] [æt; ət][maɪ][wɜːrst][aɪ][kʊd; kəd][nɑːt][wɜːrk][nɔːr]['kɑːns(ə)ntreɪt]

I	well	remember	that	one	day	when	at	my	worst	I	could	not	work	nor	concentrate
我	出色地	记住	那	一	天	什么时候	在	我的	最差	我	可以	不是	工作	也不	集中

[maɪ][maɪnd][ɑːn] ['eniθɪŋ] .

my	mind	on	anything	.
我的	头脑	在	任何事物	.

我清楚地记得，有一天，我状态最差，既无法工作，也无法集中精力做任何事情。

[aɪ] ['tʃænst] [tuː; tə][biː; bi][ɪn] [tə'piːkə] , ['kænzəs] , [ænd; ənd] [pæst] [ə; eɪ] ['ʃuːtɪŋ] ['gæləri] .

I	chanced	to	be	in	Topeka	,	Kansas	,	and	passed	a	shooting	gallery	.
我	偶然	到	是	在	托皮卡	,	堪萨斯州	,	和	通过了	一个	射击	画廊	.

我碰巧在堪萨斯州托皮卡，路过一家射击场。

[aɪ][wʌz; wəz][ə; eɪ] [gʊd] ['raɪf(ə)l] [ʃɑːt]

I	was	a	good	rifle	shot
我	曾是	一个	好的	步枪	射击

我枪法很准。

[ænd; ənd][aɪ][hæd; həd] [bɪn] ['teɪkɪŋ] [lɔːŋ] [wɔːks] [ænd; ənd] ['ʃuːtɪŋ] ['kænzəs][dʒæk]['ræbəts] .

and	I	had	been	taking	long	walks	and	shooting	Kansas	jack	rabbits	.
和	我	有	到过	采取	长的	散步	和	射击	堪萨斯州	杰克	兔子	.

我当时经常散步，还会射杀堪萨斯野兔。

[aɪ] [went] [ɪn] , [pɪkt] [ʌp] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['raɪfəlz] , [ænd; ənd]['stɑːrtɪd]['faɪərɪŋ][æt; ət][ðə; ði] [bɪgɪst]

I	went	in	,	picked	up	one	of	the	rifles	,	and	started	firing	at	the	biggest
我	去	在	,	挑选	向上	一	的	这	步枪	,	和	开始	射击	在	这	最大

['tɑːrgɪt] .

target	.
目标	.

我进去后，拿起一支步枪，开始向最大的靶子射击。

[aɪ] [ræŋ] [ðə; ði] [bel] [twaɪs] [ɑːn] [ðæt] ['tɑːrgɪt][ɪn] [sək'seʃ(ə)n] ,

I	rang	the	bell	twice	on	that	target	in	succession	,
我	响铃	这	钟	两次	在	那	目标	在	演替	,

我连续两次敲响了那个目标的铃铛。

[ænd; ənd] [ðen] [eɪmd] [æt; ət][ðə; ði]['faɪnɪst]['tɑ:rgɪt][ðer; ðər][ænd; ənd] [ræŋ] [ðə; ði] [bel] [twaɪs] [ɪn]

and	then	aimed	at	the	finest	target	there	and	rang	the	bell	twice	in
和	然后	旨在	在	这	最好的	目标	那里	和	响铃	这	钟	两次	在

[sək'seʃ(ə)n] [ɑ:n] [ðæt] .

succession	on	that	.
演替	在	那	.

然后瞄准那里最好的目标，连续敲响了两次钟。

[ðə; ði][prə'praɪətər][wʌz; wəz] ['veri] [mʌtʃ] [sər'praɪzd] , ['seɪɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [rɪ'mɑ:rkəbli] [gʊd]

The	proprietor	was	very	much	surprised	,	saying	it	was	remarkably	good
这	业主	曾是	非常	很多	惊讶	,	说	它	曾是	非常	好的

['ʃu:tɪŋ] ; and89

shooting	;	and89
射击	;	and89

店主非常惊讶，说这枪法真是好得惊人；89

[jet] [aɪ][wʌz; wəz] [daʊn] [ænd; ənd] [aʊt] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] .

yet	I	was	down	and	out	with	"	nerves	.
然而	我	曾是	向下	和	出去	和	"	神经	.

然而，我却因为"神经紧张"而情绪低落。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)

" [aɪ][hæv; həv] [siːn] ['meni] ['æθliːts] [huː] , [tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌn'treɪnd] [əb'zɜːrvər] , [lʊkt] [wel] ,
" I have seen many athletes who , to the untrained observer , looked well ,
" 我 有 已见 许多 运动员 WHO , 到 这 未经训练的 观察员 , 看起来 出色地 ,

“我见过很多运动员，在不了解内情的人看来，他们状态都很好，

[bʌt; bət] [huː] [ɪn] [riˈæləti] [wɜːr; wər] ['nɜːrvəs] [reks] .
but who in reality were nervous wrecks .
但 WHO 在 现实 是 紧张的 残骸 .

但实际上他们都是神经衰弱的人。

['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] [ə'loʊn] [wɪl] [nɑːt] [kjʊr] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] ,
Outdoor exercise alone will not cure such people ,
户外的 锻炼 独自的 将要 不是 治愈 这样的 人们 ,

单靠户外运动无法治愈这类患者。

[ɔːr] [ɪf] ['siːmɪŋli] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] — ['suːnər] [ɔːr] ['leɪtər] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]
or if seemingly it does — and this is important — sooner or later the individual
或者 如果 似乎 它 做 — 和 这 是 重要的 — 很快 或者 之后 这 个人
[ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə] [goʊ] [daʊn] [ə'gen] .
is sure to go down again .
是 当然 到 去 向下 再次 .

或者，即便表面上看起来是这样——这一点很重要——这个人迟早也会再次跌倒。

[juː; jʊ] [hæv; həv] [fɜːrst] [tuː; tə] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [kɔːz] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] ['lɑːrdʒli] [rɔːŋ] ['daɪət] .
You have first to remove the cause , and that is largely wrong diet .
你 有 第一的 到 消除 这 原因 , 和 那 是 很大程度上 错误的 饮食 .

首先要找出病因，而病因很大程度上就是错误的饮食习惯。

[naʊ] [ʌv; əv] [kɔːrs] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['oʊnli] ['riːz(ə)nəb(ə)l] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [sʌtʃ] [æn; ən] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dʌz] [nɑːt]
Now of course it is only reasonable to say that if such an individual does not
现在 的 课程 它 是 仅有的 合理的 到 说 那 如果 这样的 一个 个人 做 不是
[get] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] [æt; ət] [ɔːl] [hiː; hi] ['kænɑːt] [get] [wel] .
get out of doors at all he cannot get well .
得到 出去 的 门 在 全部 他 不能 得到 出色地 .

当然，如果一个人完全不出门，那么他不可能康复，这是完全合理的。

[ðæt] [ɪz] [wʌn] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['meni] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['wɪmɪn] [tə'deɪ] .
That is one trouble with many of our women today .
那 是 一 麻烦 和 许多 的 我们的 女性 今天 .

这是当今许多女性面临的一个问题。

[ðeɪ] [wɪl] [goʊ] [ɑːn] [ə; eɪ] ['daɪət] [ænd; ənd] [stɪk] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] ,
They will go on a diet and stick to it ,
他们 将要 去 在 一个 饮食 和 戳 到 它 ,

他们会开始节食并坚持下去。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [wɪl] [nɑːt] [get] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] .
but they will not get out of doors .
但 他们 将要 不是 得到 出去 的 门 .

但他们不会出门。

[ɪf] [ðeɪ] [duː] [goʊ] [aʊt] ,
If they do go out ,
如果 他们 做 去 出去 ,

如果他们外出的话，

[ðeɪ] [raɪd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['dɪstəns] [ɪn][ə; eɪ] [striːt] [kɑːr][ɔːr][ɪn][æn; ən] ['ɔːtəməbiːl] [tuː; tə][duː][sʌm; səm]

they	ride	a	little	distance	in	a	street	car	or	in	an	automobile	to	do	some
他们	骑	一个	小的	距离	在	一个	街道	车	或者	在	一个	汽车	到	做	一些

['ʃɑːpɪŋ] .

shopping	.
购物	.

他们乘坐有轨电车或汽车行驶一小段距离去购物。

[ɔːr] [ðeɪ] [goʊ][tuː; tə][ə; eɪ] [stɔːr] [ænd; ənd] [spend] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv][taɪm][ðer; ðər] — [ˌɪn'dɔːrz] ,

Or	they	go	to	a	store	and	spend	a	good	deal	of	time	there	—	indoors	,
或者	他们	去	到	一个	店铺	和	花费	一个	好的	交易	的	时间	那里	—	室内	,

或者他们会去商店，在那里待很长时间——在室内，

[maɪnd][juː; jʊ] — [ænd; ənd] [ðen] [ɑːr; ər] [wɜːrl] [hoʊm] [ə'gen] .

mind	you	—	and	then	are	whirled	home	again	.
头脑	你	—	和	然后	是	旋转	家	再次	.

请注意——然后又被卷入回家的漩涡。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðem; ðəm] [siːm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ɪz] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] , [bʌt; bət] of90

Some	of	them	seem	to	think	that	is	taking	outdoor	exercise	,	but	of90
一些	的	他们	似乎	到	思考	那	是	采取	户外的	锻炼	,	但	of90

他们中的一些人似乎认为这是户外运动，但90%的人认为这是在进行户外运动。

[kɔːrs] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] .

course	it	is	not	.
课程	它	是	不是	.

当然不是。

[soʊ] ['meni] [taɪmz] [ðeɪ] [hæv; həv] [sed] [tuː; tə][ˌem 'iː] , " [waɪ] , [aɪ][duː][get] [aʊt] !

So	many	times	they	have	said	to	me	,	"	Why	,	I	do	get	out	!
所以	许多	时代	他们	有	说	到	我	,	"	为什么	,	我	做	得到	出去	!

他们多次对我说："哎呀，我的确出去了！"

" [jes] , [ðeɪ] [duː][get] [aʊt] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɪ'miːdiətli] [goʊ] [ˌɪn'dɔːrz] [ə'gen] .

"	Yes	,	they	do	get	out	,	but	they	immediately	go	indoors	again	.
"	是的	,	他们	做	得到	出去	,	但	他们	立即地	去	室内	再次	.

"是的，它们确实会跑出去，但它们会立即又回到室内。"

[ðə; ði] ['nɜːrvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,

The	nervous	individual	,
这	紧张的	个人	,

神经质的人

[ən'les] [ðə; ði] [kə'læps] [ɪz][soʊ] [sɪ'vɪr] [ðæt] [ðə; ði][fɜːrst] [fjuː] [wiːks] [mʌst; məst][biː; bi] [spent] [ɪn][bed] ,

unless	the	collapse	is	so	severe	that	the	first	few	weeks	must	be	spent	in	bed	,
除非	这	坍塌	是	所以	严重	那	这	第一的	很少	周	必须	是	花费	在	床	,

除非病情非常严重，以至于最初几周都必须卧床休息，

[ʃʊd; ʃəd] [get] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] [æt; ət] [liːst] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ] ,

should	get	out	of	doors	at	least	three	or	four	hours	a	day	,
应该	得到	出去	的	门	在	至少	三	或者	四	小时	一个	天	,

每天至少应该到户外活动三到四个小时。

['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði] [wiːk] .

every	day	in	the	week	.
每一个	天	在	这	星期	.

一周中的每一天。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [əb'zɜːrvd] [baɪ] ['evriwʌn] .

This	is	a	general	rule	that	should	be	observed	by	everyone	.
这	是	一个	一般的	规则	那	应该	是	观察到	经过	每个人	.

这是一条人人都应该遵守的普遍规则。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['dʒenjuɪn] ['kɜːrɪdʒ] , [aɪ] [noʊ] ,
It **takes** **genuine** **courage** **,** **I** **know** **,**
它 需要 真的 勇气 ，我 知道 ，

我知道，这需要真正的勇气。

[fɔːr; fər][ə; eɪ][mæn][ɔːr]['wʊmən][tuː; tə][spend] [ðɪs] [mʌtʃ] [taɪm] [aʊt][ʌv; əv] [dɔːz] .
for **a** **man** **or** **woman** **to** **spend** **this** **much** **time** **out** **of** **doors** **.**
为了 一个 男人 或者 女士 到 花费 这 很多 时间 出去 的 门 .

对于一个男人或女人来说，花这么多时间在户外。

[ænd; ənd][aɪ] [noʊ] [ðæt] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] [kəm'peld] [tuː; tə][wɜːrk][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ['kænɑːt] [teɪk]
And **I** **know** **that** **those** **who** **are** **compelled** **to** **work** **for** **a** **living** **cannot** **take**
和 我 知道 那 那些 WHO 是 被迫 到 工作 为了 一个 活的 不能 拿
[θriː] ['aʊərz] [ɔːl][æt; ət][wʌn][taɪm] .
three **hours** **all** **at** **one** **time** **.**
三 小时 全部 在 一 时间 .

我知道那些不得不工作谋生的人不可能一次性抽出三个小时。

[bʌt; bət]['leɪbər][kən'dɪʃ(ə)nz][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɑːr; ər] [sʌtʃ] [ðæt] [aɪ][ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [ðə; ði][væst][mə'dʒɔːrəti]
But **labor** **conditions** **in** **this** **country** **are** **such** **that** **I** **am** **sure** **the** **vast** **majority**
但 劳动 状况 在 这 国家 是 这样的 那 我 是 当然 这 广阔的 多数
[ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['piːp(ə)l][kʊd; kəd][spend] [ðɪs] [mʌtʃ] [taɪm] [ˌaʊt'dɔːrz] [ɪn] ['hoʊlsəm] [ˌriːkri'eɪʃn; ˌrekri'eɪʃən]
of **our** **people** **could** **spend** **this** **much** **time** **outdoors** **in** **wholesome** **recreation**
的 我们的 人们 可以 花费 这 很多 时间 户外 在 健康 娱乐
[ɪf] [ðeɪ] [wʊd] [meɪk] [ʌp][ðer; ðər][maɪnd][tuː; tə][duː][soʊ] .
if **they** **would** **make** **up** **their** **mind** **to** **do** **so** **.**
如果 他们 会 制作 向上 他们的 头脑 到 做 所以 .

但我确信，我国的劳动条件允许我们绝大多数人，只要下定决心，就能在户外进行这么多有益身心的休闲活动。

[ænd; ənd] [rɪ'membər] [ðɪs] :
And **remember** **this** **:**
和 记住 这 :

记住这一点:

['æftər][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n][ɪz] [kjʊr] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd]['nevər][let] ['eniθɪŋ] [prɪ'vent] [hɪm; ɪm]
After **the** **nervous** **person** **is** **cured** **he** **should** **never** **let** **anything** **prevent** **him**
后 这 紧张的 人 是 治愈 他 应该 绝不 让 任何事物 防止 他
[frʌm; frəm] [kən'tɪnjuːɪŋ] such91
from **continuing** **such91**
从 继续 such91

神经质的人痊愈后，绝不应该让任何事情阻止他继续这样做91

['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] .
outdoor **exercise** **.**
户外的 锻炼 .

户外运动。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['kɑːnstəntli] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [ðɪs] [pɔɪnt] — [wen] [juː; jʊ][get] [wel] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [steɪ]
I **am** **constantly** **trying** **to** **make** **this** **point** **—** **when** **you** **get** **well** **you** **should** **stay**
我 是 不断地 尝试 到 制作 这 观点 — 什么时候 你 得到 出色地 你 应该 停留
[wel] .
well **.**
出色地 .

我一直试图强调这一点——康复后就应该保持健康。

[wʌn] ['breɪkdaʊn] [ɪz][bæd] [ɪ'nʌf] ; [dəunt][hæv; həv] [ə'nʌðər] .
One **breakdown** **is** **bad** **enough** **;** **don't** **have** **another** **.**
一 分解 是 坏的 足够的 ; 不 有 其他 .

一次故障就够糟糕的了，别再出第二次故障了。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][hæv; həv] [ə'nʌðər] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði]['hæbɪts][ʌv; əv][ə; eɪ]['laɪftaɪm]

And	you	will	not	have	another	if	you	will	change	the	habits	of	a	lifetime
和	你	将要	不是	有	其他	如果	你	将要	改变	这	习惯	的	一个	寿命

[æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər][ə'dvaɪzd][tuː; tə][duː] .

as	you	are	advised	to	do	.
作为	你	是	建议	到	做	.

如果你能按照建议改变一生的习惯，就不会再有第二次机会了。

[ə'mʌŋ] ['fɑːrmɝz][ðer; ðər][ɑːr; ər]['meni] , [ðə; ði] ['ɔːfsprɪŋ] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['perənts][wɪð; wɪθ][bæd]

Among	farmers	there	are	many	,	the	offspring	of	nervous	parents	with	bad
之中	农民	那里	是	许多	,	这	后代	的	紧张的	父母	和	坏的

['iːtɪŋ] ['hæbɪts] ,

eating	habits	,
吃	习惯	,

农民中有很多这样的人，他们是神经质父母和不良饮食习惯的后代。

[huː] ['sʌfər] [frʌm; frəm] ['nɜːrvəs] [breɪkdaʊnz] .

who	suffer	from	nervous	breakdowns	.
WHO	遭受	从	紧张的	故障	.

患有精神崩溃的人。

[soʊ][juː; jʊ] [siː] ['eksərsaɪz][aʊt][ʌv; əv] [dɔːz] [ə'loʊn] [wɪl] [nɑːt] [kjʊr] [sʌtʃ] ['keɪsɪz] .

So	you	see	exercise	out	of	doors	alone	will	not	cure	such	cases	.
所以	你	看	锻炼	出去	的	门	独自的	将要	不是	治愈	这样的	案例	.

所以你看，单靠户外运动是无法治愈这类疾病的。

['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ]['fɑːrmər] [wɪl] [tel] [ˌem 'iː][hiː; hi] [fɪrz] [tuː; tə] [gɪv] [ʌp] ['iːtɪŋ] [miːt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi]

Sometimes	a	farmer	will	tell	me	he	fears	to	give	up	eating	meat	because	he
有时	一个	农民	将要	告诉	我	他	恐惧	到	给	向上	吃	肉	因为	他

[wɪl] [groʊ] [wiːk] [æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] .

will	grow	weak	as	a	result	.
将要	生长	虚弱的	作为	一个	结果	.

有时，农民会告诉我，他害怕放弃吃肉，因为他担心戒肉后身体会变得虚弱。

[bʌt; bət][dʒʌst] [hɪr] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə][kɔːl][jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðer; ðər][ɑːr; ər]

But	just	here	I	wish	to	call	your	attention	to	the	fact	that	there	are
但	只是	这里	我	希望	到	称呼	你的	注意力	到	这	事实	那	那里	是

[neiʃəns] [ðæt] [hæv; həv][fɔːr; fər]['eɪdʒɪz] [lɪvd] [ɑːn] [ðɪs] ['læktəʊ] - [ˌvedʒə'teriən]['daɪət] .

nations	that	have	for	ages	lived	on	this	lacto	-	vegetarian	diet	.
国家	那	有	为了	年龄	居住地	在	这	乳酸菌	-	素食	饮食	.

但我想在此提醒大家注意，有些国家已经以这种乳素食为生了。

[aɪ][maɪ'self][hæv; həv][nɑːt] ['iːtn] [miːt] [ɔːr] [egz] [fɔːr; fər][ten] ['jɪrz] .

I	myself	have	not	eaten	meat	or	eggs	for	ten	years	.
我	我	有	不是	吃	肉	或者	鸡蛋	为了	十	年	.

我本人已经十年没吃过肉和蛋了。

[æt; ət] [liːst] [aɪ][hæv; həv][nɑːt] ['iːtn] [ðem; ðəm] [ɪk'sept] [ðə; ði] [fjuː] [taɪmz] ['menʃ(ə)nd] .

At	least	I	have	not	eaten	them	except	the	few	times	mentioned	.
在	至少	我	有	不是	吃	他们	除了	这	很少	时代	提及	.

除了前面提到的几次之外，我至少没有吃过它们。

[ænd; ənd] ['evri] [taɪm][aɪ][dɪd] [breɪk] [ðə; ði] [ruːl] [aɪ][wʌz; wəz] [hɑːmd] [fɑːr] [mɔːr] [ðæn; ðən][aɪ][wʌz; wəz]

And	every	time	I	did	break	the	rule	I	was	harmed	far	more	than	I	was
和	每一个	时间	我	做过	休息	这	规则	我	曾是	受到伤害	远的	更多的	比	我	曾是

['benɪfɪtɪd] .

benefited	.
受益	.

每次我违反规则，我受到的伤害都远远大于我得到的益处。

[aɪ][ˌeɪ 'em] very92

I	am	very92
我	是	very92

我非常92

[ʃʊr] [ðə; ði]['fɑːrmər] [huː] [tʃuːziz] [ðɪs] ['læktəʊ] - [ˌvedʒə'teriən]['daɪət] [wɪl] [θraɪv] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] .

sure	the	farmer	who	chooses	this	lacto	-	vegetarian	diet	will	thrive	on	it	.
当然	这	农民	WHO	选择	这	乳酸菌	-	素食	饮食	将要	蓬勃发展	在	它	.

选择这种乳素食饮食的农民一定会健康成长。

['membər] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [prə'feʃ(ə)n] [dɪ'skʌvərd] [nɑːt] ['veri] [lɔːŋ] [ə'goʊ] [ðæt] [æt; ət][æn; ən] [əd'vænst]

Members	of	our	profession	discovered	not	very	long	ago	that	at	an	advanced
成员	的	我们的	职业	发现	不是	非常	长的	前	那	在	一个	先进的

[eɪdʒ][ðə; ði] ['pesnts] [ʌv; əv] [bʌl'geriə] [ɑːr; ər][ə; eɪ] ['wʌndərfəli] [prɪ'zɜːrv] ['piːp(ə)l][bəuθ] ['mentəli]

age	the	peasants	of	Bulgaria	are	a	wonderfully	preserved	people	both	mentally
年龄	这	农民	的	保加利亚	是	一个	太棒了	保存完好	人们	两个都	精神上

[ænd; ənd] ['fɪzɪkli] .

and	physically	.
和	身体	.

我们这个行业的成员不久前发现，保加利亚的农民即使到了高龄，身心也都保持得非常好。

['fuːlɪʃli] [ə; eɪ] [greɪt] ['nʌmbər] [ʌv; əv][ðə; ði] [prə'feʃ(ə)n] [ɪ'miːdiətli] [dʒʌmpt] [tuː; tə][ðə; ði][kən'kluːʒ(ə)n]

Foolishly	a	great	number	of	the	profession	immediately	jumped	to	the	conclusion
愚蠢地	一个	伟大的	数字	的	这	职业	立即地	跳了起来	到	这	结论

[ðæt] ['bʌtərmɪlk] [ə'loʊn][dɪd][ðə; ði]['mɪrək(ə)l][fɔːr; fər] [ðiːz] ['piːp(ə)l] .

that	buttermilk	alone	did	the	miracle	for	these	people	.
那	酪乳	独自的	做过	这	奇迹	为了	这些	人们	.

愚蠢的是，业内许多人立即得出结论，认为酪乳本身就能给这些人带来奇迹。

[ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] [ʌv; əv] ['bʌtərmɪlk] [bɪ'keɪm] [sʌtʃ] [ə; eɪ][fæd] [ðæt] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['lɑːrdʒɪst][ʌv; əv]

The	drinking	of	buttermilk	became	such	a	fad	that	some	of	the	largest	of
这	喝	的	酪乳	成为	这样的	一个	时尚	那	一些	的	这	最大	的

['aʊər; ɑːr] [fɪ'zɪʃnz] - [sə'plaɪ] ['haʊzɪz] [bɪ'gæn][ænd; ənd][ɑːr; ər] [stɪl] ['meɪkɪŋ] " ['bʌtərmɪlk] ['tæblɪts] .

our	physicians	'	supply	houses	began	and	are	still	making	"	buttermilk	tablets	.
我们的	医生	-	供应	房屋	开始	和	是	仍然	制作	"	酪乳	片剂	.

饮用酪乳成为了一种风尚，以至于我们一些最大的医生用品公司开始生产"酪乳片"，而且至今仍在生产。

" [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃnz] , ['meni] [ʌv; əv][ðem; ðəm] , [ɑːr; ər] ['kredʒələs] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [prɪ'skraɪb]

"	And	physicians	,	many	of	them	,	are	credulous	enough	to	prescribe
"	和	医生	,	许多	的	他们	,	是	轻信的	足够的	到	规定

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

"而且很多医生都轻信这些说法，会开这些药。"

[ðeɪ] [maɪt] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [prɪ'skraɪb] [tʃɔːk] .

They	might	just	as	well	prescribe	chalk	.
他们	可能	只是	作为	出色地	规定	粉笔	.

他们还不如直接开粉笔呢。

[waɪl] ['bʌtərmɪlk] ['tæblɪts] [ɑːr; ər] ['hɑːrmləs] , [ðeɪ] [ɑːr; ər][ʌv; əv][noʊ] ['benɪfɪt] [wət'evər] .

While	buttermilk	tablets	are	harmless	,	they	are	of	no	benefit	whatever	.
尽管	酪乳	片剂	是	无害	,	他们	是	的	不	益处	任何	.

虽然酪乳片无害，但没有任何益处。

[haʊ] ['iːzəli] [fuːld] ['piːp(ə)l] — [fɪ'zɪʃnz] [ɪn'kluːdɪd] — [meɪ] [biː; bi] !

How	easily	fooled	people	—	physicians	included	—	may	be	!
如何	容易地	被骗了	人们	—	医生	包括	—	可能	是	!

人们——包括医生在内——是多么容易被愚弄啊！

[bʌl'geriən] ['pesnts] [ɑːr; ər] [strɔːŋ] [ænd; ənd] ['rʌgɪd] [ænd; ənd][lɪv; laɪv][tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [eɪdʒ][nɑːt]
Bulgarian **peasants** **are** **strong** **and** **rugged** **and** **live** **to** **a** **great** **age** **not**
保加利亚语 农民 是 强的 和 崎岖 和 居住 到 一个 伟大的 年龄 不是
[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [drɪŋk] ['bʌtərmɪlk] ,
because **they** **drink** **buttermilk** **,**
因为 他们 喝 酪乳 ,

保加利亚农民强壮、耐寒、长寿，并不是因为他们喝酪乳。

[bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [lɪv; laɪv][ɑːn] milk93
but **because** **they** **live** **on** **milk93**
但 因为 他们 居住 在 milk93

但因为它们以牛奶为生93

[ænd; ənd] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [steɪ] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] .
and **fruits** **and** **vegetables** **and** **stay** **out** **of** **doors** **.**
和 水果 和 蔬菜 和 停留 出去 的 门 .

多吃水果蔬菜，多到户外活动。

['bʌtərmɪlk] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['helθf(ə)l] [drɪŋk] ,
Buttermilk **is** **a** **good** **healthful** **drink** **,**
酪乳 是 一个 好的 健康的 喝 ,

酪乳是一种有益健康的饮品。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli][ə; eɪ]['maɪnər]['riːz(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [ʌv; əv][ðə; ði]
but **it** **is** **only** **a** **minor** **reason** **for** **the** **health** **and** **strength** **of** **the**
但 它 是 仅有的 一个 次要的 原因 为了 这 健康 和 力量 的 这
[bʌl'geriən] ['pez(ə)nt] .
Bulgarian **peasant** **.**
保加利亚语 农民 .

但这只是保加利亚农民健康和力量的次要原因。

[naʊ] , ['riːəli] ,
Now **,** **really** **,**
现在 , 真的 ,

现在，真的，

[kʊd; kəd][juː; jʊ] [θɪŋk] [ʌv; əv] ['eniθɪŋ] [mɔːr] [əb'sɜːrd][ðæn; ðən][tuː; tə] [prɪ'skraɪb] ['bʌtərmɪlk] [ɔːr]
could **you** **think** **of** **anything** **more** **absurd** **than** **to** **prescribe** **buttermilk** **or**
可以 你 思考 的 任何事物 更多的 荒诞 比 到 规定 酪乳 或者
['bʌtərmɪlk] ['tæblɪts] [æz; əz][ðə; ði]['faʊnt(ə)n][ʌv; əv] [juːθ] [wen] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪz] ['breɪkɪŋ] [ɔːl][ðə; ði]
buttermilk **tablets** **as** **the** **fountain** **of** **youth** **when** **the** **patient** **is** **breaking** **all** **the**
酪乳 片剂 作为 这 喷泉 的 青年 什么时候 这 病人 是 打破 全部 这
[lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] ,
laws **of** **health** **,**
法律 的 健康 ,

还有什么比给一个违反所有健康规律的病人开酪乳或酪乳片作为青春之泉更荒谬的事吗?

[æz; əz][moʊst] ['bʌtərmɪlk] ['leɪmən] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃnz] [ɑːr; ər]['duːɪŋ] ?
as **most** **buttermilk** **laymen** **and** **physicians** **are** **doing** **?**
作为 最多 酪乳 外行 和 医生 是 正在做 ?

就像大多数不懂酪乳的普通人和医生所做的那样?

[ˌaɪ 'tiː] [siːmz] ['ɔːlmoʊst][ɪm'pɑːsəb(ə)l] [ðæt] ['piːp(ə)l] — [fɪ'zɪʃnz] [ɪn][pər'tɪkjələr] — [ʃʊd; ʃəd][fɔːr; fər][ə; eɪ]
It **seems** **almost** **impossible** **that** **people** **—** **physicians** **in** **particular** **—** **should** **for** **a**
它 似乎 几乎 不可能的 那 人们 — 医生 在 特别的 — 应该 为了 一个
['moʊmənt] [bɪ'liːv] [sʌtʃ] [θɪŋz] .
moment **believe** **such** **things** **.**
片刻 相信 这样的 事物 .

人们——尤其是医生——竟然会相信这种事情，这简直令人难以置信。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [duː] .

But	they	do	.
但	他们	做	.

但他们确实这么做了。

['bɑːrnəm] [sed] [ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ] " ['sʌkər] " [bɔːrn] ['evri] ['mɪnɪt] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['sɜːrt(ə)nli]

Barnum	said	there	was	a	"	sucker	"	born	every	minute	,	and	this	certainly
巴纳姆	说	那里	曾是	一个	"	傻瓜	"	出生	每一个	分钟	,	和	这	当然

[siːmz] [tuː; tə][biː; bi] [truː] .

seems	to	be	true	.
似乎	到	是	真的	.

巴纳姆说过，每分钟都有一个"傻瓜"诞生，这似乎的确如此。

[noʊ] , [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['rɔɪəl] [roʊd][tuː; tə] [helθ] .

No	,	there	is	no	royal	road	to	health	.
不	,	那里	是	不	皇家	路	到	健康	.

不，通往健康没有捷径。

[ðə; ði] ['bʌtərmɪlk] - ['tæblət] [ruːt] [wɪl] [nɑːt] [teɪk] [juː; jʊ][ðer; ðər] .

The	buttermilk	-	tablet	route	will	not	take	you	there	.
这	酪乳	-	药片	路线	将要	不是	拿	你	那里	.

服用酪乳片剂这条路行不通。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [lɪv; laɪv] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] [æz; əz] [bʌl'geriən] ['pesnts] [duː] ,

If	you	will	live	out	of	doors	as	Bulgarian	peasants	do	,
如果	你	将要	居住	出去	的	门	作为	保加利亚语	农民	做	,

如果你愿意像保加利亚农民那样过户外生活，

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [iːt] [æz; əz] [ðeɪ] [duː] , — [æz; əz][mæn][ɪz] [ɪk'spektɪd] [tuː; tə] [iːt] ,

and	if	you	will	eat	as	they	do	,	—	as	man	is	expected	to	eat	,
和	如果	你	将要	吃	作为	他们	做	,	—	作为	男人	是	预期的	到	吃	,

如果你像他们那样吃——像人们期望的那样吃——

— [juː; jʊ] [wɪl] [lɪv; laɪv][dʒʌst][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [duː] ,

—	you	will	live	just	as	long	as	they	do	,
—	你	将要	居住	只是	作为	长的	作为	他们	做	,

你的寿命也会和他们一样长。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [get][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [mɔːr] [aʊt] of94

and	you	will	get	a	great	deal	more	out	of94
和	你	将要	得到	一个	伟大的	交易	更多的	出去	of94

你会从94中获得更多。

[laɪf][ænd; ənd][biː; bi] [mʌtʃ] [mɔːr] ['helpf(ə)l][tuː; tə] ['ʌðər] .

life	and	be	much	more	helpful	to	others	.
生活	和	是	很多	更多的	有帮助	到	其他的	.

生活得更好，也更有助于帮助他人。

[wen] [ðə; ði] " [taɪm] " [kʌmz] [raʊnd] [fɔːr; fər][jʊr; jər][nekst] ['bʌtərmɪlk] ['tæblət] , [duː][nɑːt] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

When	the	"	time	"	comes	round	for	your	next	buttermilk	tablet	,	do	not	take	it	.
什么时候	这	"	时间	"	来	圆形的	为了	你的	下一个	酪乳	药片	,	做	不是	拿	它	.

当下次需要服用酪乳片的时候，不要服用。

[ɪn'sted] , [duː][æz; əz] [ðoʊz] ['pesnts] [duː] — [liːv] [ɔːf] ['iːtɪŋ] [miːt] [ænd; ənd] [teɪk] [ə; eɪ] [tuː] -

Instead	,	do	as	those	peasants	do	—	leave	off	eating	meat	and	take	a	two	-
反而	,	做	作为	那些	农民	做	—	离开	离开	吃	肉	和	拿	一个	二	-

['aʊər] [wɔːk] [ɪn][ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] .

hour	walk	in	the	sunshine	.
小时	走	在	这	阳光	.

相反，你应该像那些农民一样——停止吃肉，并在阳光下散步两个小时。

[ðen] [wen] [naɪn][ə'klɔk, əu-] [kʌmz] , [laɪk][ðə; ði] [bʌl'geriən] , [goʊ][tu:; tə][bed][ænd; ənd] [steɪ] [ðer; ðər]

Then	when	nine	o'clock	comes	,	like	the	Bulgarian	,	go	to	bed	and	stay	there
然后	什么时候	九	点钟	来	,	喜欢	这	保加利亚语	,	去	到	床	和	停留	那里

[ʌn'tɪl] ['mɔ:rnɪŋ] .

until	morning	.
直到	早晨	.

然后到了九点钟，就像保加利亚人一样，上床睡觉，一直待到天亮。

[ɪf] [ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] " [iks'pekts][tu:; tə][get] [wel] [ænd; ənd] [steɪ] [wel] ,

If	the	person	afflicted	with	"	nerves	"	expects	to	get	well	and	stay	well	,
如果	这	人	受苦的	和	"	神经	"	预期	到	得到	出色地	和	停留	出色地	,

如果患有"神经紧张"的人期望康复并保持健康，

[hi:; hi][mʌst; məst][goʊ][tu:; tə][bed][æt; ət][æn; ən] ['ɜ:rli] ['aʊər][ænd; ənd][get] [eɪt] [ɔ:r][naɪn] ['aʊərz] [ʌv; əv]

he	must	go	to	bed	at	an	early	hour	and	get	eight	or	nine	hours	of
他	必须	去	到	床	在	一个	早期的	小时	和	得到	八	或者	九	小时	的

[sli:p] [nɑ:t]['oʊnli][sʌm; səm] [naɪts] [bʌt; bət] ['evri] [naɪt] [ɪn][ðə; ði] [wi:k] .

sleep	not	only	some	nights	but	every	night	in	the	week	.
睡觉	不是	仅有的	一些	夜晚	但	每一个	夜晚	在	这	星期	.

他必须早睡早起，不仅某些晚上要睡够八九个小时，而且一周七天每晚都要睡够八九个小时。

[wen] [wʌn] [bɪ'gɪnz] ['daiətiŋ][ænd; ənd] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔ:r] ['eksərsaɪz][hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][goʊ][tu:; tə][bed]

When	one	begins	dieting	and	taking	outdoor	exercise	he	should	go	to	bed
什么时候	一	开始	节食	和	采取	户外的	锻炼	他	应该	去	到	床

['regjələrli] [æt; ət][æn; ən] ['ɜ:rli] ['aʊər]['i:v(ə)n] [ðoʊ] [hi:; hi][hæz; həz][nɑ:t] [bɪn] ['sli:pɪŋ] [wel] .

regularly	at	an	early	hour	even	though	he	has	not	been	sleeping	well	.
经常	在	一个	早期的	小时	甚至	尽管	他	有	不是	到过	睡眠	出色地	.

当一个人开始节食和进行户外运动时，即使睡眠不好，也应该养成早睡早起的习惯。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] ['meni] ['sli:pləs] [naɪts] [hi:; hi][hæz; həz] [ɪk'spɪriənst] [bɪ'fɔ:r] [bɪ'gɪnɪŋ] [ðɪs]

No	matter	how	many	sleepless	nights	he	has	experienced	before	beginning	this
不	事情	如何	许多	失眠	夜晚	他	有	经验丰富的	前	开始	这

[reɪ'ʒi:m] ,

regime	,
政权	,

无论他在开始这种疗法之前经历了多少个不眠之夜，

[hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][rɪ'taɪər] ['ɜ:rli] [dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] , ['su:nər] [ɔ:r]['leɪtər] ,

he	should	retire	early	just	the	same	,	because	,	sooner	or	later	,
他	应该	退休	早期的	只是	这	相同的	,	因为	,	很快	或者	之后	,

尽管如此，他还是应该提前退休，因为迟早有一天，

[sli:p] [wɪl] [kʌm] [ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'lækst] ['bɑ:di][ɪz] ['restɪŋ] ['i:v(ə)n] [ɪf] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dʌz] [nɑ:t]

sleep	will	come	and	the	relaxed	body	is	resting	even	if	the	individual	does	not
睡觉	将要	来	和	这	轻松	身体	是	休息	甚至	如果	这	个人	做	不是

[sli:p] .

sleep	.
睡觉	.

即使不睡觉，睡眠也会自然而然地到来，放松的身体也会得到休息。

[naʊ] [aɪ][hæv; həv] [bɪn] [θru:] [ɔ:l] this95

Now	I	have	been	through	all	this95
现在	我	有	到过	通过	全部	this95

现在我已经经历了这一切95

['laɪɪŋ] [ə'weɪk] [æt; ət] [naɪt] ,

lying	awake	at	night	,
说谎	醒	在	夜晚	,

夜里辗转难眠

[soʊ][aɪ] [noʊ] [frʌm; frəm] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [best] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə][bed] ['ɜːrli] [ænd; ənd][æt; ət]

so	I	know	from	experience	that	it	is	best	to	go	to	bed	early	and	at
所以	我	知道	从	经验	那	它	是	最好的	到	去	到	床	早期的	和	在

[ə; eɪ]['regjələr] ['aʊər] .

a	regular	hour	.
一个	常规的	小时	.

所以我根据经验知道，最好早睡早起，并且作息时间规律。

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [sliːp] [naɪn] ['aʊərz] .

If	you	can	,	you	should	sleep	nine	hours	.
如果	你	能	,	你	应该	睡觉	九	小时	.

如果可以的话，你应该睡够九个小时。

['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [niːd] [mɔːr] [sliːp] [ðæn; ðən] ['ʌðər] .

Nervous	people	need	more	sleep	than	others	.
紧张的	人们	需要	更多的	睡觉	比	其他的	.

容易紧张的人比其他人需要更多的睡眠。

[sliːp] [ɪz][ə; eɪ] ['betər] [rɪ'stɔːrər] [ʌv; əv] [nəːvs] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [wiː; wi][kæn; kən][traɪ] .

Sleep	is	a	better	restorer	of	nerves	than	anything	else	we	can	try	.
睡觉	是	一个	更好的	修复器	的	神经	比	任何事物	别的	我们	能	尝试	.

睡眠比我们能尝试的任何其他方法都更能恢复神经。

[aɪ][duː][nɑːt] [bɪ'liːv] [ðæt] [ten][ɔːr]['iːv(ə)n][ɪ'lev(ə)n]['aʊərz] - [sliːp] [wʊd] [biː; bi]['hɑːrmf(ə)l][tuː; tə][ə; eɪ]

I	do	not	believe	that	ten	or	even	eleven	hours	'	sleep	would	be	harmful	to	a
我	做	不是	相信	那	十	或者	甚至	十一	小时	-	睡觉	会	是	有害	到	一个

['nɜːrvəs] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] ,

nervous	adult	,
紧张的	成人	,

我不认为十个小时甚至十一个小时的睡眠会对一个神经紧张的成年人造成伤害。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['veri] ['ɔːf(ə)n][aɪ][hæv; həv] [siːn] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] ['benɪfɪtɪd] [baɪ][ˌaɪ 'tiː] .

because	very	often	I	have	seen	such	a	person	benefited	by	it	.
因为	非常	经常	我	有	已见	这样的	一个	人	受益	经过	它	.

因为我经常看到这样的人从中受益。

['tʃɪldrən] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ɔːl][ðə; ði] [sliːp] [ðeɪ] [wɑːnt][ʌp][tuː; tə][ten][ɔːr] [twelv] ['aʊərz] .

Children	should	have	all	the	sleep	they	want	up	to	ten	or	twelve	hours	.
孩子们	应该	有	全部	这	睡觉	他们	想	向上	到	十	或者	十二	小时	.

孩子们应该睡够十到十二个小时，想睡多久就睡多久。

[bʌt; bət]['æftər][ə; eɪ][tʃaɪld][hæz; həz] ['weikənd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pər'mɪtɪd] [tuː; tə]

But	after	a	child	has	wakened	in	the	morning	he	should	be	permitted	to
但	后	一个	孩子	有	醒来	在	这	早晨	他	应该	是	允许	到

[get] [ʌp] .

get	up	.
得到	向上	.

但是孩子早上醒来后，应该允许他起床。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [gʊd] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm][tuː; tə][laɪ][ɪn][bed]['æftər][hiː; hi] [wɪʃɪz] [tuː; tə][raɪz] ,

It	is	not	good	for	him	to	lie	in	bed	after	he	wishes	to	rise	,
它	是	不是	好的	为了	他	到	说谎	在	床	后	他	愿望	到	上升	,

他想起床后再躺在床上是不好的。

[fɔːr; fər]['neɪtʃər] [ɪz] ['kɔːlɪŋ] [hɪm; ɪm][tuː; tə][get] [ʌp][ænd; ənd]['eksərsaɪz] .

for	nature	is	calling	him	to	get	up	and	exercise	.
为了	自然	是	呼叫	他	到	得到	向上	和	锻炼	.

因为大自然在召唤他起床锻炼。

[ðə; ði] ['nɜ:rvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][nɑ:t]['oʊnli][ʃʊd; ʃəd]['eksərsaɪz] [ˌsɪstə'mætɪkli] [aʊt][ʌv; əv] [dɔ:z] [bʌt; bət]

The	nervous	individual	not	only	should	exercise	systematically	out	of	doors	but
这	紧张的	个人	不是	仅有的	应该	锻炼	系统地	出去	的	门	但

[hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [pleɪ] [sʌm; səm] [geɪm] .

he	should	play	some	game	.
他	应该	玩	一些	游戏	.

容易紧张的人不仅应该定期进行户外运动，还应该玩一些游戏。

[ju:; jʊ] [rɪ'membər] [wen] [wi:; wi][wɜ:r; wər] ['tʃɪldrən] [haʊ] [mʌtʃ] [wi:; wi] [lʌvd] [tu:; tə] [pleɪ] ?

You	remember	when	we	were	children	how	much	we	loved	to	play	?
你	记住	什么时候	我们	是	孩子们	如何	很多	我们	喜爱	到	玩	?

你还记得我们小时候有多喜欢玩耍吗?

[wel] , [tu:; tə] [gɪv] [ʌp] [pleɪ] when96

Well	,	to	give	up	play	when96
出色地	,	到	给	向上	玩	when96

好吧，放弃玩耍的时候96

[wi:; wi] [groʊ] [ʌp][ɪz][ɔ:l] ['nɑ:nsens] .

we	grow	up	is	all	nonsense	.
我们	生长	向上	是	全部	废话	.

“我们长大成人”这种说法全是胡扯。

[ænd; ənd][dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]['pi:p(ə)l][kwɪt] ['pleɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði]['ri:z(ə)n] [ðeɪ] [hæv; həv] ['rɪŋklz] [ænd; ənd]

And	just	because	people	quit	playing	is	the	reason	they	have	wrinkles	and
和	只是	因为	人们	辞职	玩耍	是	这	原因	他们	有	皱纹	和

[fraunz] .

frowns	.
皱眉	.

人们不再玩游戏，并不代表他们脸上就会出现皱纹和皱纹。

[dɪd][ju:; jʊ]['evər]['noʊtɪs] [haʊ] ['ɔ:f(ə)n]['pi:p(ə)l] [læf] [wen] [æt; ət] [pleɪ] ?

Did	you	ever	notice	how	often	people	laugh	when	at	play	?
做过	你	曾经	注意	如何	经常	人们	笑	什么时候	在	玩	?

你有没有注意到人们在玩耍时经常会笑?

[ðer; ðər][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt] [pleɪ] [ðæt] [kəm'pelz] [wʌn][tu:; tə] [læf] .

There	is	something	about	play	that	compels	one	to	laugh	.
那里	是	某物	关于	玩	那	强制	一	到	笑	.

玩耍中总有一种魔力，让人忍不住发笑。

[ænd; ənd] [wʌt] [ɔ:l] ['pi:p(ə)l] [ni:d] , ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l][ænd; ənd] ['ʌðər] [æz; əz] [wel] ,

And	what	all	people	need	,	nervous	people	and	others	as	well	,
和	什么	全部	人们	需要	,	紧张的	人们	和	其他的	作为	出色地	,

而所有人，包括容易紧张的人和其他人，都需要.....

[ɪz][tu:; tə][get]['ɪntu:][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['læfɪŋ] [mɔ:r] .

is	to	get	into	the	habit	of	laughing	more	.
是	到	得到	进入	这	习惯	的	笑	更多的	.

就是要养成多笑的习惯。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][hɑ:rd][tu:; tə][faɪnd] ['sʌmθɪŋ] [tu:; tə] [pleɪ] .

And	it	is	not	hard	to	find	something	to	play	.
和	它	是	不是	难的	到	寻找	某物	到	玩	.

而且不难找到可以玩的游戏。

[aɪ][laɪk][tu:; tə] [pleɪ] [æt; ət] ['bæskɪt] [bɔ:l][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][tʃaɪld] ,

I	like	to	play	at	basket	ball	with	a	child	,
我	喜欢	到	玩	在	篮子	球	和	一个	孩子	,

我喜欢和小朋友一起打篮球。

[ænd; ənd][aɪ][kæn; kən][ɪn'dʒɔɪ] ['tɔːsɪŋ] [ə; eɪ][bɔːl][fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər] [ɪf] [ðə; ði][tʃaɪld] [wɪl] [stɪk] [tuː; tə]

and	I	can	enjoy	tossing	a	ball	for	an	hour	if	the	child	will	stick	to
和	我	能	享受	抛掷	一个	球	为了	一个	小时	如果	这	孩子	将要	戳	到

[ðə; ði] [geɪm] [ðæt] [lɔːŋ] .

the	game	that	long	.
这	游戏	那	长的	.

如果孩子能坚持玩一个小时的抛球游戏，我就可以享受和他玩一个小时的乐趣。

['pleɪɪŋ] ['bæskɪt] [bɔːl] [ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] [ɑːn][ə; eɪ] ['sʌnˌʃaɪni] [deɪ] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['veri] ['faɪnɪst]

Playing	basket	ball	in	the	open	air	on	a	sunshiny	day	is	one	of	the	very	finest
玩耍	篮子	球	在	这	打开	空气	在	一个	阳光明媚	天	是	一	的	这	非常	最好的

['eksərsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði][wɜːrld] .

exercises	in	the	world	.
练习	在	这	世界	.

在阳光明媚的日子里，在户外打篮球是世界上最好的运动之一。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] " [nəːvs] " [ænd; ənd][ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə][biː; bi][aʊt][ʌv; əv]

If	you	are	suffering	from	"	nerves	"	and	are	able	to	be	out	of
如果	你	是	痛苦	从	"	神经	"	和	是	有能力的	到	是	出去	的

[dɔːz] [æt; ət][ɔːl] ,

doors	at	all	,
门	在	全部	,

如果你患有"神经质"，并且能够出门活动，

— [aɪ] [miːn] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [wel] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][biː; bi][aʊt] ,

—	I	mean	if	you	are	well	enough	to	be	out	,
—	我	意思是	如果	你	是	出色地	足够的	到	是	出去	,

我的意思是，如果你身体状况允许出门的话，

[ænd; ənd][æt; ət] [liːst] [naɪn] [aʊt] [ʌv; əv] [ten] ['sʌfərəz] [ɑːr; ər] ,

and	at	least	nine	out	of	ten	sufferers	are	,
和	在	至少	九	出去	的	十	受害者	是	,

至少十个患者中有九个是这样的，

— [get] [ə; eɪ] ['bæskɪt] [bɔːl] [ænd; ənd] [get] [sʌm; səm] [wʌn] [tuː; tə] [pleɪ] [wɪð; wɪθ] [juː; jʊ] .

—	get	a	basket	ball	and	get	some	one	to	play	with	you	.
—	得到	一个	篮子	球	和	得到	一些	一	到	玩	和	你	.

—拿个篮球，找个人和你一起玩。

[ɪf] [æt; ət][fɜːrst][juː; jʊ][ɑːr; ər] [pʊr] [æt; ət]['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][ðə; ði][bɔːl][juː; jʊ] [wɪl] [wɪð; wɪθ] ['præktɪs]

If	at	first	you	are	poor	at	catching	the	ball	you	will	with	practice
如果	在	第一的	你	是	贫穷的	在	捕捉	这	球	你	将要	和	实践

[ɪm'pruːv] . -

improve	.	97
提升	.	-

如果你一开始接球很差，练习多了就会进步。97

['grædʒuəli] [tɔːs] [ðə; ði] [bɔːl] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['haɪər] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['haɪər] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][hæv; həv]

Gradually	toss	the	ball	a	little	higher	and	a	little	higher	until	you	have
逐步地	折腾	这	球	一个	小的	更高	和	一个	小的	更高	直到	你	有

['dɪfɪkəlti] [ɪn]['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][ˌaɪ 'tiː] .

difficulty	in	catching	it	.
困难	在	捕捉	它	.

逐渐将球抛得更高一些，直到你难以接住为止。

['eni] ['wʊmən] [ɔːr][gɜːrl][kæn; kən][stænd] [ðɪs] [sɔːrt][ʌv; əv]['oʊpən] [er] ['eksərsaɪz] .

Any	woman	or	girl	can	stand	this	sort	of	open	air	exercise	.
任何	女士	或者	女孩	能	站立	这	种类	的	打开	空气	锻炼	.

任何女性或女孩都能承受这种户外运动。

[ɪf] [ðə; ði] ['weðər] [ɪz][koʊld] , [noʊ]['mætər] ; [ræp] [ʌp][ænd; ənd] [pleɪ] ['eniweɪ] .

If	the	weather	is	cold	,	no	matter	;	wrap	up	and	play	anyway	.
如果	这	天气	是	寒冷的	,	不	事情	;	裹	向上	和	玩	反正	.

天气冷也没关系；穿暖和点，照样玩。

[bʌt; bət]['entər]['ɪntuː][ðə; ði] [geɪm] [wɪð; wɪθ]['spɪrɪt] .

But	enter	into	the	game	with	spirit	.
但	进入	进入	这	游戏	和	精神	.

但要带着斗志投入比赛。

['pleɪɪŋ] [ðə; ði]['regjələr] [geɪm] [ʌv; əv]['bæskɪt] [bɔːl] [ɪz] [tuː] ['vaɪələnt]['eksərsaɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] ['nɜːrvəs]

Playing	the	regular	game	of	basket	ball	is	too	violent	exercise	for	the	nervous
玩耍	这	常规的	游戏	的	篮子	球	是	也	暴力	锻炼	为了	这	紧张的

['pɜːrs(ə)n] .

person	.
人	.

对于神经紧张的人来说，打篮球这种常规运动强度太大了。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv] " [neːvs] " [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz] [kiːp] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][maɪld] ['aʊtdɔːr]

The	victim	of	"	nerves	"	should	always	keep	in	mind	that	it	is	mild	outdoor
这	受害者	的	"	神经	"	应该	总是	保持	在	头脑	那	它	是	温和的	户外的

['eksərsaɪz] [ðæt] [wɪl] [duː][hɪm; ɪm] [gʊd] .

exercise	that	will	do	him	good	.
锻炼	那	将要	做	他	好的	.

患有"神经紧张症"的人应该始终记住，适度的户外运动对他有益。

['tenɪs] [ɪz] [tuː] ['vaɪələnt][æn; ən]['eksərsaɪz][fɔːr; fər]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv][hæd; həd] ['nɜːrvəs] ['trʌb(ə)l] .

Tennis	is	too	violent	an	exercise	for	people	who	have	had	nervous	trouble	.
网球	是	也	暴力	一个	锻炼	为了	人们	WHO	有	有	紧张的	麻烦	.

对于有神经系统疾病的人来说，网球是一项过于剧烈的运动。

['eniweɪ] ,

Anyway	,
反正	,

反正，

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][juːz][ɪn] [wʌnz] ['duːɪŋ] ['eniθɪŋ] [ðæt] [wɪl] [meɪk] [hɪz; ɪz] [hɑːrt] [biːt] [laɪk][ə; eɪ][trɪp] -

there	is	no	use	in	one's	doing	anything	that	will	make	his	heart	beat	like	a	trip	-
那里	是	不	使用	在	一个人的	正在做	任何事物	那	将要	制作	他的	心	打	喜欢	一个	旅行	-

['hæmər] .

hammer	.
锤	.

做任何会让心脏像重锤一样跳动的事情都是没有意义的。

[ə; eɪ] ['wɪmɪn] [kæn; kən] [tɔːs] [ə; eɪ]['bæskɪt] [bɔːl][ænd; ənd] [læf] [ænd; ənd][get]['roʊzi] [tʃiːks] [ænd; ənd]

A	women	can	toss	a	basket	ball	and	laugh	and	get	rosy	cheeks	and
一个	女性	能	折腾	一个	篮子	球	和	笑	和	得到	红润	脸颊	和

[groʊ] ['jʌŋgər] [ænd; ənd] ['prɪtiːɚ] [æz; əz] ['iːzəli] [æz; əz] [wen] ['pleɪɪŋ] ['tenɪs] .

grow	younger	and	prettier	as	easily	as	when	playing	tennis	.
生长	年轻	和	更漂亮	作为	容易地	作为	什么时候	玩耍	网球	.

女性投掷篮球、开怀大笑、脸颊泛红、变得更年轻更漂亮，就像打网球一样容易做到。

[gɑːlf] [ɪz]['ɔːlsoʊ] [gʊd] ['eksərsaɪz] ,

Golf	is	also	good	exercise	,
高尔夫球	是	还	好的	锻炼	,

高尔夫也是一项很好的运动。

[bʌt; bət][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['nʌmbər][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [wɜːrk][fɔːr; fər][ə; eɪ]['lɪvɪŋ] [ænd; ənd]['sʌfər] [frʌm; frəm]

but	a	large	number	of	people	who	work	for	a	living	and	suffer	from
但	一个	大的	数字	的	人们	WHO	工作	为了	一个	活的	和	遭受	从

" [nəːvs] " [wʊd] [hæv; həv]['lɪt(ə)l] [tʃæns] [fɔːr; fər]['eksərsaɪz] [ɪf] [gɑːlf] [wɜːr; wər] all98

"	nerves	"	would	have	little	chance	for	exercise	if	golf	were	all98
"	神经	"	会	有	小的	机会	为了	锻炼	如果	高尔夫球	是	all98

但如果高尔夫运动全部被禁止，那么很多靠工作谋生且患有"神经衰弱"的人就几乎没有锻炼的机会了。

[ðæt] [kʊd; kəd][biː; bi] ['ɔːfərd] [ðem; ðəm] .

that	could	be	offered	them	.
那	可以	是	提供	他们	.

可以向他们提供这些。

[ˌfɜːrðər'mɔːr] [gɑːlf] [ɪz] ['præktɪkli] ['oʊnli][ə; eɪ] ['sʌmər] [geɪm] ,

Furthermore	golf	is	practically	only	a	summer	game	,
此外	高尔夫球	是	几乎	仅有的	一个	夏天	游戏	,

此外，高尔夫实际上只是一项夏季运动。

[ænd; ənd][æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [bɪ'lɔːŋɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][prɪ] - ['nɜːrvəs] [klæs] [niːdz] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz]

and	an	individual	belonging	to	the	pre	-	nervous	class	needs	outdoor	exercise
和	一个	个人	属于	到	这	预	-	紧张的	班级	需求	户外的	锻炼

['evri] [deɪ][ɪn][ðə; ði] [jɪr] .

every	day	in	the	year	.
每一个	天	在	这	年	.

属于焦虑前期人群的人一年到头都需要每天进行户外运动。

[bʌt; bət] [gɑːlf] [ɪz] ['eksələnt] ['eksərsaɪz] ,

But	golf	is	excellent	exercise	,
但	高尔夫球	是	出色的	锻炼	,

但高尔夫是一项极好的运动。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] ['betər] [ɪf] [wʌn][hæz; həz][ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [gɪv] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd]

and	there	is	nothing	better	if	one	has	the	time	to	give	to	it	and
和	那里	是	没有什么	更好的	如果	一	有	这	时间	到	给	到	它	和

[hæz; həz]['ækses][tuː; tə][lɪŋks] .

has	access	to	links	.
有	使用权	到	链接	.

如果你有时间投入其中，并且能够获取相关链接，那么就没有比这更好的选择了。

['baɪsɪklɪŋ] [ɪz]['splendɪd]['eksərsaɪz][fɔːr; fər] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] ,

Bicycling	is	splendid	exercise	for	nervous	people	,
自行车	是	灿烂	锻炼	为了	紧张的	人们	,

骑自行车对容易紧张的人来说是一项极好的运动。

[bʌt; bət] ['ɔːtəməbilz] [ɑːr; ər][soʊ] ['nuːmərəs] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] [kən'sɪdərd] ['ɔːlmoʊst]['deɪndʒərəs]

but	automobiles	are	so	numerous	that	it	is	now	considered	almost	dangerous
但	汽车	是	所以	很多的	那	它	是	现在	经过考虑的	几乎	危险的

[tuː; tə][raɪd][ə; eɪ] [wiːl] [ɑːn]['eni][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][meɪn] ['trævld] [roʊdz] .

to	ride	a	wheel	on	any	of	our	main	traveled	roads	.
到	骑	一个	车轮	在	任何	的	我们的	主要的	旅行	道路	.

但由于汽车数量众多，现在在任何一条主要道路上骑自行车都被认为几乎是危险的。

['maʊnt(ə)n] ['klaɪmɪŋ] , [aɪ] [bɪ'liːv] , [ɪz][nɑːt][tuː; tə][biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər][moʊst]['piːp(ə)l]

Mountain	climbing	,	I	believe	,	is	not	to	be	recommended	for	most	people
山	攀登	,	我	相信	,	是	不是	到	是	受到推崇的	为了	最多	人们

['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] " [nəːvs] .

suffering	from	"	nerves	.
痛苦	从	"	神经	.

我认为，对于大多数患有"神经质"的人来说，登山并不推荐。

" [aɪ][hæv; həv] [noʊn] [sʌtʃ] ['pi:p(ə)l][tu:; tə][goʊ][tu:; tə][ˌkɑ:lə'rædoʊ; ˌkɑ:lə'rɑ:doʊ][ænd; ənd][spend]

"	I	have	known	such	people	to	go	to	Colorado	and	spend
"	我	有	已知	这样的	人们	到	去	到	科罗拉多州	和	花费

[sʌm; səm][taɪm] ['klaɪmɪŋ] ['maʊntnz] ,

some	time	climbing	mountains	,
一些	时间	攀登	山脉	,

"我认识一些这样的人，他们会去科罗拉多州，花些时间爬山。"

[ænd; ənd] [ðen] [kʌm] [bæk] [mʌtʃ] [wɜ:rs] [ðæn; ðən] [wen] [ðeɪ] [went] [ə'weɪ] .

and	then	come	back	much	worse	than	when	they	went	away	.
和	然后	来	后退	很多	更糟	比	什么时候	他们	去	离开	.

然后回来后情况比离开时更糟。

[maɪ][əd'vaɪs][tu:; tə][ðə; ði] ['nɜ:rvəs] ['pɜ:rs(ə)n] [hu:] [goʊz][tu:; tə][ðə; ði] ['maʊntnz] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi][aʊt]

My	advice	to	the	nervous	person	who	goes	to	the	mountains	is	to	be	out
我的	建议	到	这	紧张的	人	WHO	去	到	这	山脉	是	到	是	出去

[ʌv; əv] [dɔ:z] [ɔ:l][ðə; ði][taɪm][hi:; hi][kæn; kən] ,

of	doors	all	the	time	he	can	,
的	门	全部	这	时间	他	能	,

我对那些去山区时容易紧张的人的建议是，尽可能多地待在户外活动。

[bʌt; bət][tu:; tə] [teɪk] [θɪŋz] ['i:zi] .

but	to	take	things	easy	.
但	到	拿	事物	简单的	.

但要放轻松点。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [bi:; bi] ['betər] [fɔ:r; fər] such99

It	would	be	better	for	such99
它	会	是	更好的	为了	such99

这样对such99来说会更好。

[ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][tu:; tə] [wɔ:k] [ə'baʊt] ['sloʊli] [ɑ:n][ðə; ði]['lev(ə)l] [graʊnd] [θru:] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]

a	person	to	walk	about	slowly	on	the	level	ground	through	some	of	the
一个	人	到	走	关于	缓慢地	在	这	等级	地面	通过	一些	的	这

[taʊnz] [ɔ:r] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði] ['futhilz] .

towns	or	along	the	foothills	.
城镇	或者	沿着	这	山麓	.

一个人在城镇的平坦地面上或山麓上缓慢行走。

[let] ['li:ʒər] [bi:; bi][jʊr; jər] ['wɑ:tʃwɜ:rd] [ɪn][ə; eɪ] [hɪl] ['kʌntri] .

Let	leisure	be	your	watchword	in	a	hill	country	.
让	闲暇	是	你的	口令	在	一个	爬坡道	国家	.

在丘陵地带，休闲应该是你的座右铭。

[aɪ] [noʊ] [aɪ]['ɪndʒərd][maɪ] [nə:vs] [aʊt][ɪn][ˌkɑ:lə'rædoʊ; ˌkɑ:lə'rɑ:doʊ][wʌn] ['sʌmər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ]

I	know	I	injured	my	nerves	out	in	Colorado	one	summer	because	I
我	知道	我	受伤	我的	神经	出去	在	科罗拉多州	一	夏天	因为	我

[wʌz; wəz] [ɪl] [əd'vaɪzd] .

was	ill	advised	.
曾是	患病的	建议	.

我知道我夏天在科罗拉多州的时候伤到了神经，因为我听信了错误的建议。

['maʊnt(ə)n] [er] [ɪz] [gʊd] [fɔ:r; fər][ju:; jʊ] ,

Mountain	air	is	good	for	you	,
山	空气	是	好的	为了	你	,

山间空气对你有益。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['maʊntnz] [wɪl] [du:][ju:; jʊ] [mɔ:r] [gʊd] [ɪf] [ju:; jʊ] ['sɪmpli] [lʊk] [æt; ət][ðem; ðəm] .

but	the	mountains	will	do	you	more	good	if	you	simply	look	at	them	.
但	这	山脉	将要	做	你	更多的	好的	如果	你	简单地	看	在	他们	.

但是，如果你只是看看这些山，它们会给你带来更大的好处。

[ɪf] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][mʌst; məst][goʊ][tuː; tə][ðə; ði][tɑːp] , [teɪk] [ə; eɪ]['bɜːroʊ] .

If	you	think	you	must	go	to	the	top	,	take	a	burro	.
如果	你	思考	你	必须	去	到	这	顶部	,	拿	一个	驴子	.

如果你觉得一定要登顶，那就骑驴吧。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði]['bɜːroʊ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ]['les(ə)n][ɪn] [haʊ] [tuː; tə][duː] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ]

You	will	find	that	the	burro	will	give	you	a	lesson	in	how	to	do	things	in	a
你	将要	寻找	那	这	驴子	将要	给	你	一个	课	在	如何	到	做	事物	在	一个

['liːʒərli] [weɪ] .

leisurely	way	.
悠闲	方式	.

你会发现，驴子会教会你如何悠闲地做事。

[duː][nɑːt][get] [aʊt] [ʌv; əv] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm][ænd; ənd] [wɪp] [hɪm; ɪm] .

Do	not	get	out	of	patience	with	him	and	whip	him	.
做	不是	得到	出去	的	耐心	和	他	和	鞭	他	.

不要对他失去耐心，也不要鞭打他。

[rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði]['bɜːroʊ][ɪz][smɑːrtər][ðæn; ðən][juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] ['bɪznəs]

Remember	that	the	burro	is	smarter	than	you	are	in	regard	to	the	business
记住	那	这	驴子	是	更聪明	比	你	是	在	看待	到	这	商业

[ʌv; əv]['maʊnt(ə)n] ['klaɪmɪŋ] .

of	mountain	climbing	.
的	山	攀登	.

记住，在登山这件事上，驴子比你聪明得多。

[hiː; hi][hæz; həz]['nevər][hæd; həd][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] ['breɪkdaʊn] ,

He	has	never	had	a	nervous	breakdown	,
他	有	绝不	有	一个	紧张的	分解	,

他从未经历过精神崩溃。

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [let][hɪm; ɪm][hæv; həv][hɪz; ɪz] [oʊn] [wei] [hiː; hi]['nevər] [wɪl] [hæv; həv] .

and	if	you	will	let	him	have	his	own	way	he	never	will	have	.
和	如果	你	将要	让	他	有	他的	自己的	方式	他	绝不	将要	有	.

如果你让他为所欲为，他永远不会得逞。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [duː][juː; jʊ] [gʊd] [tuː; tə][let][hɪm; ɪm][hæv; həv][hɪz; ɪz] [wei] ;

It	will	do	you	good	to	let	him	have	his	way	;
它	将要	做	你	好的	到	让	他	有	他的	方式	;

让他如愿以偿对你有好处;

[hiː; hi] [ə'fɔːrdz] [ə; eɪ] [trə'mendəs] ['les(ə)n][ɪn] ['peɪʃ(ə)ns] .

he	affords	a	tremendous	lesson	in	patience	.
他	提供	一个	巨大的	课	在	耐心	.

他给我们上了耐心的一堂意义非凡的课。

['peɪʃ(ə)ns] , [ðæts] [dʒʌst] [wʌt] [wiː; wi] [niːd] , [ænd; ənd][wiː; wi] [niːd] [ˌaɪ 'tiː]['bædli] . -

Patience	,	that's	just	what	we	need	,	and	we	need	it	badly	.	100
耐心	,	那就是	只是	什么	我们	需要	,	和	我们	需要	它	糟糕	.	-

耐心，这正是我们所需要的，而且我们非常需要它。

['wɔːkɪŋ] ['sloʊli] [ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] [fɔːr; fər] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['aʊərz][ɪz][ðə; ði][best]['eksərsaɪz][fɔːr; fər]

Walking	slowly	in	the	open	air	for	two	or	three	hours	is	the	best	exercise	for
步行	缓慢地	在	这	打开	空气	为了	二	或者	三	小时	是	这	最好的	锻炼	为了

[mæn] .

man	.
男人	.

在户外缓慢行走两三个小时是人类最好的锻炼方式。

['fɔːrtʃənətli] , [laɪk][ðə; ði]['wɔːtər][wiː; wi][drɪŋk] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [friː] [tuː; tə][ðə; ði] [pʊr] [æz; əz] [wel] [æz; əz]

Fortunately	**,**	**like**	**the**	**water**	**we**	**drink**	**,**	**it**	**is**	**free**	**to**	**the**	**poor**	**as**	**well**	**as**
幸运的是	,	喜欢	这	水	我们	喝	,	它	是	自由的	到	这	贫穷的	作为	出色地	作为

[ðə; ði] [rɪtʃ] .

the	**rich**	**.**
这	富有的	.

幸运的是，就像我们喝的水一样，它对穷人和富人都是免费的。

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['nɜːrvəs] [mæn] [huː] [ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] ,

For	**the**	**nervous**	**man**	**who**	**is**	**able**	**to**	**do**	**it**	**,**
为了	这	紧张的	男人	WHO	是	有能力的	到	做	它	,

对于那些能够做到这一点的紧张的男人来说，

[aɪ] [noʊ] [ʌv; əv] ['nʌθɪŋ] ['betər] [tuː; tə] [bɪld] [ʌp] ['mʌslz] [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði]['lɪvər][ænd; ənd] ['ʌðər]

I	**know**	**of**	**nothing**	**better**	**to**	**build**	**up**	**muscles**	**and**	**keep**	**the**	**liver**	**and**	**other**
我	知道	的	没有什么	更好的	到	建造	向上	肌肉	和	保持	这	肝	和	其他

[ɪn'tɜːrn(ə)l] ['ɔrgənz] [ɪn] [gʊd] [ʃeɪp] [ðæn; ðən] ['sɔːɪŋ] [wʊd] .

internal	**organs**	**in**	**good**	**shape**	**than**	**sawing**	**wood**	**.**
内部的	器官	在	好的	形状	比	锯切	木头	.

我知道没有什么比锯木头更能锻炼肌肉、保持肝脏和其他内脏器官健康了。

[dəunt][skɔːrn] [ðɪs] [sɔːrt][ʌv; əv]['eksərsaɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][juː; jʊ][hæv; həv] [bɪn] [toʊld] [ðæt] [ðə; ði][eks] -

Don't	**scorn**	**this**	**sort**	**of**	**exercise**	**because**	**you**	**have**	**been**	**told**	**that**	**the**	**ex**	**-**
不	轻蔑	这	种类	的	锻炼	因为	你	有	到过	讲述	那	这	前任	-

['kaɪzər] [ɪz] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

Kaiser	**is**	**taking**	**it**	**.**
凯撒	是	采取	它	.

不要因为听说前皇帝也在做这种运动就轻视它。

[ðæt] [ɪz][nɑːt][tuː; tə][biː; bi][leɪd][ʌp] [ə'genst] [ðə; ði] [wʊd] [ɔːr][ðə; ði]['eksərsaɪz] ,

That	**is**	**not**	**to**	**be**	**laid**	**up**	**against**	**the**	**wood**	**or**	**the**	**exercise**	**,**
那	是	不是	到	是	铺设	向上	反对	这	木头	或者	这	锻炼	,

那不应该被搁置在木头或练习中，

[fɔːr; fər] , [kwaɪt] ['fɔːrtʃənətli] , [ðə; ði] [wʊd] [dʌz] [nɑːt] [ker] [huː] [sɔːz] [ˌaɪ 'tiː] .

for	**,**	**quite**	**fortunately**	**,**	**the**	**wood**	**does**	**not**	**care**	**who**	**saws**	**it**	**.**
为了	,	相当	幸运的是	,	这	木头	做	不是	关心	WHO	锯子	它	.

幸运的是，木头并不在意是谁在锯它。

[get] [sʌm; səm] [wʊd] , [ðen] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [bʌk] [sɔː] , [ænd; ənd] [sɔː] [wʊd] [fɔːr; fər][jʊr; jər] [oʊn]

Get	**some**	**wood**	**,**	**then**	**,**	**and**	**a**	**buck**	**saw**	**,**	**and**	**saw**	**wood**	**for**	**your**	**own**
得到	一些	木头	,	然后	,	和	一个	巴克	锯	,	和	锯	木头	为了	你的	自己的

['benɪfɪt] .

benefit	**.**
益处	.

那就去弄些木头，再弄把手锯，自己锯木头吧。

[juː; jʊ][kæn; kən][duː] [ðɪs] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] .

You	**can**	**do**	**this**	**morning**	**and**	**evening**	**.**
你	能	做	这	早晨	和	晚上	.

你可以早晚各做一次。

[wʊd] ['sɔːɪŋ] [brɪŋz] ['ɪntuː] [pleɪ] ['evri] ['mʌs(ə)l][ɪn][ðə; ði]['bɑːdi] ,

Wood	**sawing**	**brings**	**into**	**play**	**every**	**muscle**	**in**	**the**	**body**	**,**
木头	锯切	带来	进入	玩	每一个	肌肉	在	这	身体	,

锯木头会用到身体的每一块肌肉。

[ænd; ənd][ðə; ði]['eksərsaɪz][ɪz][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][mæn]['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli]['taɪərd]

and	the	exercise	is	just	enough	to	make	a	man	comfortably	tired
和	这	锻炼	是	只是	足够的	到	制作	一个	男人	舒适地	疲劳的

[wɪ'ðaʊt] ['duːɪŋ] [hɪm; ɪm][hɑːrm] .

without	doing	him	harm	.
没有	正在做	他	伤害	.

这样的运动量刚好能让一个人感到舒适的疲倦，而不会对他的身体造成伤害。

['meni] ['piːp(ə)l] [huː] [goʊ][tuː; tə][ˌsænɪ'teəriːəmz][fɔːr; fər][ə; eɪ] [kjʊr] [peɪ] [frʌm; frəm] ['fɪfti] [tuː; tə]['sev(ə)nti] -

Many	people	who	go	to	sanitariums	for	a	cure	pay	from	fifty	to	seventy	-
许多	人们	WHO	去	到	疗养院	为了	一个	治愈	支付	从	五十	到	七十	-

[faɪv] dollars101

five	dollars101
五	dollars101

许多去疗养院接受治疗的人要支付50到75美元101美元。

[pər] [wiːk] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['prɪvəlɪdʒ] [ʌv; əv] ['sɔːɪŋ] [wʊd] ,

per	week	for	the	privilege	of	sawing	wood	,
每	星期	为了	这	特权	的	锯切	木头	,

每周支付一定的费用，即可获得锯木的特权。

[ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] [ðɪs] ['eksərsaɪz][dʒʌst][æz; əz] [wel] [ænd; ənd][æt; ət] [kən'sɪdərəbli] [les]

and	you	can	take	this	exercise	just	as	well	and	at	considerably	less
和	你	能	拿	这	锻炼	只是	作为	出色地	和	在	相当	较少的

[ɪk'spens] [æt; ət][hoʊm] ,

expense	at	home	,
费用	在	家	,

而且，你完全可以在家进行这项练习，效果同样好，费用也低得多。

['sɔːɪŋ] [jʊr; jər] [oʊn] [wʊd] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌsænə'teriəm] .

sawing	your	own	wood	instead	of	that	of	the	sanitarium	.
锯切	你的	自己的	木头	反而	的	那	的	这	疗养院	.

自己锯木头，而不是用疗养院的木头。

[ə'nʌðər] ['splendɪd] [daɪ'vɜːrʒ(ə)n][fɔːr; fər][ə; eɪ][mæn][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] , " [ɪf] [hiː; hi][kæn; kən][hæv; həv]

Another	splendid	diversion	for	a	man	with	"	nerves	,	"	if	he	can	have
其他	灿烂	导流	为了	一个	男人	和	"	神经	,	"	如果	他	能	有

[ˌaɪ 'tiː] ,

it	,
它	,

对于一个"胆大"的人来说，这又是另一种绝妙的消遣，如果他能接受的话。

[ɪz][ə; eɪ] [smɔːl] ['wɜːrkʃɑːp] [wer] [hiː; hi][kæn; kən] [meɪk] [dʒʌst] ['eni] [oʊld] [θɪŋ] [aʊt] [ʌv; əv] ['bɔrdz]

is	a	small	workshop	where	he	can	make	just	any	old	thing	out	of	boards
是	一个	小的	车间	在哪里	他	能	制作	只是	任何	老的	事物	出去	的	板

[ænd; ənd][neɪlz] .

and	nails	.
和	指甲	.

这是一个小型工作室，他可以用木板和钉子制作各种各样的东西。

[ɪf] [wʌn][ɪz][ept][ɪn] [ðɪs] [laɪn] , [hiː; hi][kæn; kən] [meɪk] [θɪŋz] [ðæt] [wɪl] ['ɪntrəst] ['tʃɪldrən] .

If	one	is	apt	in	this	line	,	he	can	make	things	that	will	interest	children	.
如果	一	是	易于	在	这	线	,	他	能	制作	事物	那	将要	兴趣	孩子们	.

如果一个人在这方面有天赋，他就能做出孩子们感兴趣的东西。

[ðɪs] [sɔːrt][ʌv; əv][wɜːrk] [rɪ'kwaɪrz] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][kaɪnd][ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [ðæt] [ɪz][moʊst] ['eksələnt]

This	sort	of	work	requires	a	certain	kind	of	concentration	that	is	most	excellent
这	种类	的	工作	需要	一个	肯定	种类	的	专注	那	是	最多	出色的

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sʌfərər] .

for	the	nervous	sufferer	.
为了	这	紧张的	患者	.

这类工作需要一定的专注力，非常适合神经衰弱的人。

[ðɪs] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [wʊd] [ʌv; əv] [kɔ:rs] [ə'plai] [tu:; tə][ə; eɪ]['wʊmən] , [tu:] ,
This **suggestion** **would** **of** **course** **apply** **to** **a** **woman** **,** **too** **,**
这 建议 会 的 课程 申请 到 一个 女士 , 也 ,

这条建议当然也适用于女性。

[ɪf] [ʃi:; ʃi] [kɛəd] [tu:; tə][traɪ] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪk'sperɪmənt] .
if **she** **cared** **to** **try** **such** **an** **experiment** **.**
如果 她 关心 到 尝试 这样的 一个 实验 .

如果她愿意尝试这样的实验的话。

['soʊɪŋ] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [faɪn] ['ni:d(ə)lwɜ:rk] , [ɪz] ['veri] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][ə; eɪ] ['wʊmənz] [nə:vs] ,
Sewing **,** **and** **especially** **fine** **needlework** **,** **is** **very** **trying** **to** **a** **woman's** **nerves** **,**
缝纫 , 和 尤其 美好的 针线活 , 是 非常 尝试 到 一个 女性的 神经 ,

缝纫，尤其是精细的针线活，非常考验女性的神经。

[ænd; ənd] [ɪf] [ʃi:; ʃi][hæz; həz]['broʊkən] [daʊn] ['ʌndər] [ðæt] [kaɪnd][ʌv; əv][wɜ:rk][ʃi:; ʃi][ʃʊd; ʃəd][kwɪt][ˌaɪ 'ti:]
and **if** **she** **has** **broken** **down** **under** **that** **kind** **of** **work** **she** **should** **quit** **it**
和 如果 她 有 破碎的 向下 在下面 那 种类 的 工作 她 应该 辞职 它
[ænd; ənd][du:] ['sʌmθɪŋ] [els] .
and **do** **something** **else** **.**
和 做 某物 别的 .

如果她已经无法承受那种工作，她应该辞职去做别的事情。

[ɪf] [ʃi:; ʃi][hæz; həz][tu:; tə] [meɪk] [hɜ:r; hər] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [ðæt] [wei] ,
If **she** **has** **to** **make** **her** **living** **in** **that** **way** **,**
如果 她 有 到 制作 她 活的 在 那 方式 ,

如果她必须靠那个方式谋生，

[ʃi:; ʃi][ʌv; əv][ɔ:l]['pi:p(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] [əb'zɜ:rv] [ðə; ði] ['aʊtdɔ:r] [ru:lz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ru:lz] [fɔ:r; fər]['daiətiŋ]
she **of** **all** **people** **should** **observe** **the** **outdoor** **rules** **as** **well** **as** **rules** **for** **dieting**
她 的 全部 人们 应该 观察 这 户外的 规则 作为 出色地 作为 规则 为了 节食
. -
. **102**
. -

她比任何人都更应该遵守户外活动规则以及节食规则。102

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ʃʊr] ['nɜ:rvəs] ['pi:p(ə)l]['prɑ:fɪt][baɪ] ['fri:kwəntɪŋ] [ɔ:l]['pɑ:səb(ə)l] ['aʊtdɔ:r] [geɪmz] .
I **am** **sure** **nervous** **people** **profit** **by** **frequenting** **all** **possible** **outdoor** **games** **.**
我 是 当然 紧张的 人们 利润 经过 经常 全部 可能的 户外的 游戏 .

我相信，经常参加各种户外游戏对容易紧张的人大有裨益。

[ɪf] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['pi:p(ə)l] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] " [kʊd; kəd][get] [tə'geðər] [ænd; ənd] [teɪk]
If **a** **number** **of** **people** **afflicted** **with** **"** **nerves** **"** **could** **get** **together** **and** **take**
如果 一个 数字 的 人们 受苦的 和 " 神经 " 可以 得到 一起 和 拿
['deɪli] [wɔ:ks] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [dɪ'tɜ:rmɪn] [ðæt] [ðər; ðər][ˌkɑ:nvər'seɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd]
daily **walks** **and** **at** **the** **same** **time** **determine** **that** **their** **conversation** **should**
日常的 散步 和 在 这 相同的 时间 决定 那 他们的 对话 应该
['ɔ:lweɪz][hæv; həv][ə; eɪ] ['hju:mərəs] [slænt] ,
always **have** **a** **humorous** **slant** **,**
总是 有 一个 幽默 倾斜 ,

如果一群患有"神经质"的人能够聚在一起，每天散步，同时决定他们的谈话应该始终带有幽默色彩，

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [help] [ɔ:l][ʌv; əv][ðem; ðəm] ['wʌndərfəli] .
it **would** **help** **all** **of** **them** **wonderfully** **.**
它 会 帮助 全部 的 他们 太棒了 .

这将对他们所有人都有很大的帮助。

['raɪdɪŋ] [ɪn][æn; ən] ['ɔːtəməbiːl] [ɪz] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] [mə'ʃiːn] [ɪz] ['drɪvn] ['sloʊli] [ænd; ənd][ðə; ði]

Riding	**in**	**an**	**automobile**	**is**	**beneficial**	**if**	**the**	**machine**	**is**	**driven**	**slowly**	**and**	**the**
骑术	在	一个	汽车	是	有利	如果	这	机器	是	驱动	缓慢地	和	这

['peɪʃ(ə)nt][ɪz] [kept] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] [frʌm; frəm] [θriː] [tuː; tə] [fɔːr] ['aʊərz] .

patient	**is**	**kept**	**out**	**of**	**doors**	**from**	**three**	**to**	**four**	**hours**	**.**
病人	是	保留	出去	的	门	从	三	到	四	小时	.

如果汽车行驶速度慢，并且让病人待在室外三到四个小时，那么乘坐汽车是有益的。

[bʌt; bət][ðə; ði][fæst]['draɪvɪŋ] [ðæt] [ɪz]['dʒen(ə)rəli] [dʌn] [ɪz][bæd][fɔːr; fər] [ðiːz] ['piːp(ə)l] .

But	**the**	**fast**	**driving**	**that**	**is**	**generally**	**done**	**is**	**bad**	**for**	**these**	**people**	**.**
但	这	快速地	驾驶	那	是	一般来说	完毕	是	坏的	为了	这些	人们	.

但通常情况下，快速驾驶对这些人是有害的。

[ðeɪ] [kʌm] [bæk] [frʌm; frəm][ə; eɪ][raɪd] [wɜːrs] [ðæn; ðən] [wen] [ðeɪ] ['stɑːrtɪd] .

They	**come**	**back**	**from**	**a**	**ride**	**worse**	**than**	**when**	**they**	**started**	**.**
他们	来	后退	从	一个	骑	更糟	比	什么时候	他们	开始	.

他们回来的时候，情况比出发时更糟。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][set] [daʊn] [æz; əz][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [ðæt] ['eni] [fɔːrm][ʌv; əv] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz][ɔːr]

It	**may**	**be**	**set**	**down**	**as**	**a**	**general**	**rule**	**that**	**any**	**form**	**of**	**outdoor**	**exercise**	**or**
它	可能	是	放	向下	作为	一个	一般的	规则	那	任何	形式	的	户外的	锻炼	或者

[pleɪ] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt]['vaɪələnt] .

play	**is**	**good**	**for**	**the**	**nervous**	**person**	**if**	**it**	**is**	**not**	**violent**	**.**
玩	是	好的	为了	这	紧张的	人	如果	它	是	不是	暴力	.

可以制定一条普遍规律：任何形式的户外运动或游戏，只要不涉及暴力，对神经紧张的人都是有益的。

['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] , [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] , [teɪk] [ə; eɪ][veɪ'keɪʃ(ə)n][wʌns][ə; eɪ] [jɪr] [ænd; ənd][get]['ɪntuː]

Nervous	**people**	**should**	**,**	**if**	**possible**	**,**	**take**	**a**	**vacation**	**once**	**a**	**year**	**and**	**get**	**into**
紧张的	人们	应该	,	如果	可能的	,	拿	一个	假期	一次	一个	年	和	得到	进入

[nuː] [sə'raʊndɪŋz] .

new	**surroundings**	**.**
新的	周围环境	.

容易紧张的人如果可能的话，应该每年休假一次，到新的环境中去体验一下。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜːrt(ə)n] , [haʊ'evər] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [meɪk] ['eni] ['dɪfrəns] [wer] one103

I	**am**	**certain**	**,**	**however**	**,**	**that**	**it**	**does**	**not**	**make**	**any**	**difference**	**where**	**one103**
我	是	肯定	,	然而	,	那	它	做	不是	制作	任何	不同之处	在哪里	one103

但我可以肯定的是，无论在哪，都无关紧要。

[laɪvz; lɪvz] .

lives	**.**
生活	.

生命。

[ə; eɪ][mæn][ɪz][dʒʌst][æz; əz] ['laɪkli] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] [ɪn][wʌn][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld]

A	**man**	**is**	**just**	**as**	**likely**	**to**	**have**	**a**	**breakdown**	**in**	**one**	**part**	**of**	**the**	**world**
一个	男人	是	只是	作为	可能	到	有	一个	分解	在	一	部分	的	这	世界

[æz; əz] [ə'nʌðər] .

as	**another**	**.**
作为	其他	.

一个人在世界各地发生精神崩溃的概率是一样的。

[waɪl] [ɑːn] [ðiːz] [və'keiʃənz] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ruːlz] [dʒʌst][æz; əz]['rɪdʒɪdli][æz; əz] [wen]

While	**on**	**these**	**vacations**	**he**	**should**	**stick**	**to**	**his**	**rules**	**just**	**as**	**rigidly**	**as**	**when**
尽管	在	这些	假期	他	应该	戳	到	他的	规则	只是	作为	严格地	作为	什么时候

[hiː; hi][ɪz][æt; ət][hoʊm] .

he	**is**	**at**	**home**	**.**
他	是	在	家	.

即使在度假期间，他也应该像在家时一样严格遵守自己的规矩。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd] ['letərz] [frʌm; frəm]['piːp(ə)l][ɪn]['kænədə][ænd; ənd][frʌm; frəm] ['ʌðər] [ɪn]

I	have	had	letters	from	people	in	Canada	and	from	others	in
我	有	有	信件	从	人们	在	加拿大	和	从	其他的	在

['flɔːrɪdə; 'flɑːrədə] [huː] [hæv; həv] ['sʌfərd] ['nɜːrvəs] [b'reɪkdaʊnz] .

Florida	who	have	suffered	nervous	breakdowns	.
佛罗里达	WHO	有	遭受	紧张的	故障	.

我收到过来自加拿大和佛罗里达州一些人的来信，他们都患有精神崩溃。

[ɪn][ˌkælə'fɔːrniə][sʌm; səm][goʊ][tuː; tə] ['piːsɪz] .

In	California	some	go	to	pieces	.
在	加利福尼亚州	一些	去	到	件	.

在加利福尼亚州，有些房子会彻底损坏。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd] ['meni] ['letərz] [frʌm; frəm]['piːp(ə)l] ['lɪvɪŋ] [ðer; ðər] [huː] [hæv; həv]['broʊkən] [daʊn] .

I	have	had	many	letters	from	people	living	there	who	have	broken	down	.
我	有	有	许多	信件	从	人们	活的	那里	WHO	有	破碎的	向下	.

我收到过很多住在那里的人的来信，他们都情绪崩溃了。

['piːp(ə)l]['ɔːlsoʊ] [breɪk] [daʊn] [ɪn][ˌkɑːlə'rædoʊ; ˌkɑːlə'rɑːdoʊ][ænd; ənd][ɪn] [nuː] [jɔːk] ; [ɪn][fækt] ,

People	also	break	down	in	Colorado	and	in	New	York	;	in	fact	,
人们	还	休息	向下	在	科罗拉多州	和	在	新的	约克	;	在	事实	,

科罗拉多州和纽约州也会出现车辆故障；事实上，

[ɪn] ['evri] [steɪt] [ɪn][ðə; ði]['juːniən] .

in	every	state	in	the	Union	.
在	每一个	状态	在	这	联盟	.

在美国的每个州。

['klaɪmət] [dʌz] [nɑːt] [siːm] [tuː; tə] [meɪk] ['eni] ['dɪfrəns] [soʊ][fɑːr][æz; əz] [ðɪs] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [kən'sɜːrnd] ,

Climate	does	not	seem	to	make	any	difference	so	far	as	this	trouble	is	concerned	,
气候	做	不是	似乎	到	制作	任何	不同之处	所以	远的	作为	这	麻烦	是	担心的	,

就目前来看，气候似乎对这个问题没有任何影响。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ðæt] [ɪn] [haɪ] ['æltɪtjuːdz][aɪ][hæv; həv] [əb'zɜːrvd] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər]

with	the	exception	that	in	high	altitudes	I	have	observed	nervous	people	are
和	这	例外	那	在	高的	海拔	我	有	观察到	紧张的	人们	是

[ɪn'klaɪnd][tuː; tə][biː; bi] [mɔːr] ['restləs] [ðæn; ðən] ['elsˌwer] .

inclined	to	be	more	restless	than	elsewhere	.
倾斜	到	是	更多的	不安	比	别处	.

但有一点不同，我观察到，在高海拔地区，神经质的人比在其他地方更容易焦躁不安。

[sʌm; səm] ['jɪrz] [ə'goʊ][aɪ] [went] [ʌp] [paɪks] [piːk] , [tuː; tə][ðə; ði] ['sʌmɪt] [haʊs] .

Some	years	ago	I	went	up	Pike's	Peak	,	to	the	Summit	House	.
一些	年	前	我	去	向上	梭鱼	顶峰	,	到	这	首脑	房子	.

几年前我去了派克峰，到了峰顶小屋。

[aɪ] [went] [tuː; tə][bed][ænd; ənd] [spent] [ðə; ði] [naɪt] [ðer; ðər] , [bʌt; bət][aɪ][duː][nɑːt] [seɪ] [aɪ] [slept] ,

I	went	to	bed	and	spent	the	night	there	,	but	I	do	not	say	I	slept	,
我	去	到	床	和	花费	这	夜晚	那里	,	但	我	做	不是	说	我	睡着了	,

我上床睡觉，在那里过夜，但我不能说我睡着了。

[fɔːr; fər][ɪn] [riˈæləti] [aɪ] [slept] ['oʊnli] [ə'baʊt] [hæf][æn; ən]['aʊər] .

for	in	reality	I	slept	only	about	half	an	hour	.
为了	在	现实	我	睡着了	仅有的	关于	一半	一个	小时	.

实际上我只睡了大约半个小时。

[aɪ][wʌz; wəz][nɑːt][æt; ət][ɔːl] [sɪk] [æt; ət][ðə; ði] ['stʌmək] , [æz; əz][soʊ] many104

I	was	not	at	all	sick	at	the	stomach	,	as	so	many104
我	曾是	不是	在	全部	生病的	在	这	胃	,	作为	所以	many104

我一点也不觉得恶心，就像很多人104那样。

[ɑːr; ər] [huː] [klaɪm] [ʌp] [ðer; ðər] ;

are	who	climb	up	there	;
是	WHO	爬	向上	那里	;

是那些爬上去的人;

[aɪ] [hæd; həd] [prɪ'ventɪd] [ðɪs] [baɪ] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ] ['veri] [laɪt] ['brekfəst] [ænd; ənd] ['tʃuːɪŋ] [maɪ] [fuːd]

I	had	prevented	this	by	eating	a	very	light	breakfast	and	chewing	my	food
我	有	阻止	这	经过	吃	一个	非常	光	早餐	和	咀嚼	我的	食物

[tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] .

to	a	cream	.
到	一个	奶油	.

我通过只吃清淡的早餐并将食物咀嚼成糊状来避免这种情况。

[bʌt; bət] [aɪ] [wʌz; wəz] [ɪk'striːmli] ['nɜːrvəs] .

But	I	was	extremely	nervous	.
但	我	曾是	极其	紧张的	.

但我当时非常紧张。

[aɪ] [hæv; həv] [faʊnd] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['ʌðər] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [huː] [duː] [nɑːt] [fiːl] [kwaɪt] [raɪt] [wen]

I	have	found	a	great	many	other	nervous	people	who	do	not	feel	quite	right	when
我	有	成立	一个	伟大的	许多	其他	紧张的	人们	WHO	做	不是	感觉	相当	正确的	什么时候

[ɪn] [ə; eɪ] [haɪ] ['æltɪtuːd] .

in	a	high	altitude	.
在	一个	高的	高度	.

我发现还有很多其他容易紧张的人，他们在高海拔地区会感觉不太舒服。

[æz; əz] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [ruːl] ,

As	a	general	rule	,
作为	一个	一般的	规则	,

一般而言，

[siː] ['lev(ə)l] [ɪz] [æz; əz] [gʊd] [ə; eɪ] [pleɪs] [æz; əz] [ə; eɪ] ['nɜːrvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [kæn; kən] [faɪnd] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] .

sea	level	is	as	good	a	place	as	a	nervous	individual	can	find	to	live	.
海	等级	是	作为	好的	一个	地方	作为	一个	紧张的	个人	能	寻找	到	居住	.

对于一个神经质的人来说，海平面是他能找到的最好的居住地之一。

[bʌt; bət] ['piːp(ə)l] [breɪk] [daʊn] [ðer; ðər] , [tuː] .

But	people	break	down	there	,	too	.
但	人们	休息	向下	那里	,	也	.

但人们在那里也会崩溃。

[ðə; ði] ['daɪət] , [juː; jʊ] [siː] , [ɪz] [ðə; ði] [bɪg] [θɪŋ] .

The	diet	,	you	see	,	is	the	big	thing	.
这	饮食	,	你	看	,	是	这	大的	事物	.

你看，饮食才是关键。

[ænd; ənd] [wen] [aɪ] [seɪ] " ['daɪət] " [aɪ] [miːn] [ðə; ði] [wei] [fuːd] [ɪz] ['iːtn] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ə'maʊnt] ['iːtn]

And	when	I	say	"	diet	"	I	mean	the	way	food	is	eaten	and	the	amount	eaten
和	什么时候	我	说	"	饮食	"	我	意思是	这	方式	食物	是	吃	和	这	数量	吃

[kwaɪt] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [aɪ] [duː] [ðə; ði] [kaɪnd] [ʌv; əv] [fuːd] ['iːtn] .

quite	as	much	as	I	do	the	kind	of	food	eaten	.
相当	作为	很多	作为	我	做	这	种类	的	食物	吃	.

我说的"饮食"指的是食物的食用方式和食用量，其重要性不亚于食物的种类。

[ænd; ənd] [wʌns] [mɔːr] [let] [ˌem 'iː] [seɪ] , [ˌsɪstə'mætɪk] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz] ['ɔːlsoʊ] [kaʊnts] ,

And	once	more	let	me	say	,	systematic	outdoor	exercise	also	counts	,
和	一次	更多的	让	我	说	,	系统	户外的	锻炼	还	计数	,

最后我想再次强调，有规律的户外锻炼也算在内。

[ænd; ənd] [juː; jʊ] [kɑːnt] [kiːp] [fɪt] [ɪf] [juː; jʊ] ['eksərsaɪz] ['oʊnli] [wʌn] , [tuː] , [ɔːr] [θriː] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] .

and	you	can't	keep	fit	if	you	exercise	only	one	,	two	,	or	three	days	a	week	.
和	你	不能	保持	合身	如果	你	锻炼	仅有的	一	,	二	,	或者	三	天	一个	星期	.

如果你每周只锻炼一两天或三天，就无法保持健康。

[sʌm; səm]['pi:p(ə)l] [hu:] [teɪk] [lɔ:ŋ] [wɔ:ks] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɑ:n] ['sʌndeɪ] [θɪŋk] [ðæt] [wɪl] [sə'faɪs] .

Some	**people**	**who**	**take**	**long**	**walks**	**in**	**the**	**country**	**on**	**Sunday**	**think**	**that**	**will**	**suffice**	**.**
一些	人们	WHO	拿	长的	散步	在	这	国家	在	星期日	思考	那	将要	足够了	.

有些人周日会在乡间散步，他们认为这样就足够了。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [nɑ:t] .

But	**it**	**will**	**not**	**.**
但	它	将要	不是	.

但事实并非如此。

[ju:; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv]['eksərsaɪz] ['evri] [deɪ] [ænd; ənd][mʌst; məst][hæv; həv][sʌm; səm] [pleɪ] [ə'lɔ:ŋ]

You	**must**	**have**	**exercise**	**every**	**day**	**and**	**must**	**have**	**some**	**play**	**along**
你	必须	有	锻炼	每一个	天	和	必须	有	一些	玩	沿着

[wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] .

with	**it**	**.**
和	它	.

你每天都必须锻炼，而且锻炼的同时还要有一些娱乐活动。

[dʒɪm'neɪziəm] [wɜ:rk][ɪz][ʌv; əv] ['veri] ['lɪt(ə)l]['vælju:][æz; əz] [kəm'perd] [tu:; tə] ['aʊtdɔ:r] ['eksərsaɪz] . -

Gymnasium	**work**	**is**	**of**	**very**	**little**	**value**	**as**	**compared**	**to**	**outdoor**	**exercise**	**.**	**105**
健身房	工作	是	的	非常	小的	价值	作为	比较的	到	户外的	锻炼	.	-

与户外运动相比，室内体育馆训练的价值微乎其微。105

[ɪn][ðə; ði] ['sʌmərtaɪm] , ['gɑ:rdnɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] ['splendɪd][fɔ:rm][ʌv; əv]['eksərsaɪz] .

In	**the**	**summertime**	**,**	**gardening**	**is**	**a**	**splendid**	**form**	**of**	**exercise**	**.**
在	这	夏令	,	园艺	是	一个	灿烂	形式	的	锻炼	.

夏季，园艺是一种极好的锻炼方式。

[ænd; ənd][soʊ][ɪz][ðə; ði] [ker] [ʌv; əv][ə; eɪ] [smɔ:l] [flɑ:k] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪnz] ,

And	**so**	**is**	**the**	**care**	**of**	**a**	**small**	**flock**	**of**	**chickens**	**,**
和	所以	是	这	关心	的	一个	小的	群	的	鸡	,

照料一小群鸡也是如此。

[wɪtʃ] [ɪz]['pɑ:səb(ə)l][fɔ:r; fər] [ðoʊz] ['lɪvɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['smɔ:lər] [taʊnz] .

which	**is**	**possible**	**for**	**those**	**living**	**in**	**the**	**smaller**	**towns**	**.**
哪个	是	可能的	为了	那些	活的	在	这	较小的	城镇	.

这对于居住在小城镇的人来说是有可能的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:lweɪz] ['betər] , [wen] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔ:r] ['eksərsaɪz] , [tu:; tə][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] ['defɪnət]

It	**is**	**always**	**better**	**,**	**when**	**taking**	**outdoor**	**exercise**	**,**	**to**	**have**	**something**	**definite**
它	是	总是	更好的	,	什么时候	采取	户外的	锻炼	,	到	有	某物	定

[tu:; tə][du:] .

to	**do**	**.**
到	做	.

进行户外运动时，最好事先安排好具体的活动。

[wen] ['wɔ:kɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [plæn] , [ɪf] [ju:; jʊ][kæn; kən] , [tu:; tə][hæv; həv][sʌm; səm] ['defɪnət]

When	**walking**	**it**	**is**	**a**	**good**	**plan**	**,**	**if**	**you**	**can**	**,**	**to**	**have**	**some**	**definite**
什么时候	步行	它	是	一个	好的	计划	,	如果	你	能	,	到	有	一些	定

[pleɪs] [tu:; tə][goʊ] .

place	**to**	**go**	**.**
地方	到	去	.

步行时，如果可以的话，最好事先计划好要去哪里。

[ænd; ənd] [ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv][æn; ən] [ə'gri:əb(ə)l] [kəm'pænjən] [tu:; tə] [ki:p] [ʌp][ə; eɪ]['ræpɪd] - ['faɪər] [tɔ:k] ,

And	**if**	**you**	**have**	**an**	**agreeable**	**companion**	**to**	**keep**	**up**	**a**	**rapid**	**-**	**fire**	**talk**	**,**
和	如果	你	有	一个	同意	伴侣	到	保持	向上	一个	迅速的	-	火	讲话	,

[ðæt] [wɪl] [help]['ɔ:lsoʊ] .

that	**will**	**help**	**also**	**.**
那	将要	帮助	还	.

如果你有个能跟你快速交谈的伙伴，那也会有所帮助。

[ɔ:l] [ðiːz] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ['mentəli] ['stɪmjuleɪtɪŋ] .
All these things are mentally stimulating .
全部 这些 事物 是 精神上 刺激性的 .

所有这些都能激发思维。

[ðen] , [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] , [sliːp] [ðə; ði] [jɪr] [raʊnd] [ɑːn][ə; eɪ] ['sliːpɪŋ] [pɔːrtʃ] .
Then , if possible , sleep the year round on a sleeping porch .
然后 , 如果 可能的 , 睡觉 这 年 圆形的 在 一个 睡眠 门廊 .

然后，如果可能的话，一年四季都睡在阳台上。

[ɪf] [juː; jʊ][dəunt] [pə'zes] [ə; eɪ] [pɔːrtʃ] , [ðen] ,
If you don't possess a porch , then ,
如果 你 不 具有 一个 门廊 , 然后 ,

如果你家没有门廊，那么，

[hæv; həv][ɔːl][ðə; ði] ['wɪndoʊz] [ɪn][jʊr; jər] ['sliːpɪŋ] [ruːm] [waɪd]['oʊpən] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] .
have all the windows in your sleeping room wide open day and night .
有 全部 这 视窗 在 你的 睡眠 房间 宽的 打开 天 和 夜晚 .

卧室的所有窗户日夜都要敞开。

[ɪf] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [taɪm] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [teɪk] ['fɪzɪk] ,
If for a time you have to take physic ,
如果 为了 一个 时间 你 有 到 拿 物理学 ,

如果你有一段时间必须学习物理，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][tuː; tə] [teɪk] [sʌm; səm][hɑːt]['mɪnərəl]['wɔːtər][hæf][æn; ən]['aʊər] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] .
it is best to take some hot mineral water half an hour before breakfast .
它 是 最好的 到 拿 一些 热的 矿物 水 一半 一个 小时 前 早餐 .

最好在早餐前半小时喝一些热矿泉水。

[bʌt; bət] [əd'hɪrɪŋ] [tuː; tə]['daiətiŋ][ænd; ənd]['eksərsaɪz] , [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ɪ'nʌf] ['æplz] ,
But adhering to dieting and exercise , and eating enough apples ,
但 粘附 到 节食 和 锻炼 , 和 吃 足够的 苹果 ,
['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ˌəuvə'kʌmz] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] . -
usually overcomes constipation . 106
通常 克服 便秘 . -

但是，坚持节食和运动，并多吃苹果，通常可以克服便秘。106

[naʊ] , [ðer; ðər][ɑːr; ər][sʌm; səm] [θɪŋz] [ə'baʊt] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][mʌst; məst][juːz][hɪz; ɪz] [oʊn] [gʊd]
Now , there are some things about which a person must use his own good
现在 , 那里 是 一些 事物 关于 哪个 一个 人 必须 使用 他的 自己的 好的
['dʒʌdʒmənt] .
judgment .
判断 .

有些事情，一个人必须运用自己的良好判断力。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['eni] [bæd] [tiːθ] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][æt; ət][wʌns][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ] [gʊd] ['dentɪst][ænd; ənd]
if you have any bad teeth you should at once go to a good dentist and
如果 你 有 任何 坏的 牙齿 你 应该 在 一次 去 到 一个 好的 牙医 和
[hæv; həv][ðem; ðəm] [ə'tendid] [tuː; tə] .
have them attended to .
有 他们 参加 到 .

如果你有任何牙齿问题，应该立即去看一位好的牙医并进行治疗。

['noʊbɑːdi][wɪð; wɪθ][bæd] [tiːθ] [kæn; kən][hæv; həv] [gʊd] [helθ] .
Nobody with bad teeth can have good health .
无人 和 坏的 牙齿 能 有 好的 健康 .

牙齿不好的人不可能拥有健康的身体。

[ə'gen] ,
Again ,
再次 ,

再次，

[ɪf] [jʊr; jər]['tɒnsɪlz][hæv; həv] [bɪ'kʌm] [mɪr] [pʌs][sæks][ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tu:; tə][goʊ][tu:; tə][ə; eɪ] [gʊd]
if your tonsils have become mere pus sacs you will have to go to a good
如果 你的 扁桃体 有 变得 仅仅 脓 囊 你 将要 有 到 去 到 一个 好的
[noʊz][ænd; ənd] [θroʊt] ['speʃəlɪst] [ænd; ənd][hæv; həv][ðem; ðəm] [rɪ'mu:vd] [bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ][kæn; kən]
nose and throat specialist and have them removed before you can
鼻子 和 喉 专家 和 有 他们 已移除 前 你 能
[ɪk'spekt][tu:; tə][hæv; həv] [gʊd] [helθ] .
expect to have good health .
预计 到 有 好的 健康 .

如果你的扁桃体已经变成了脓囊，你必须去看一位好的耳鼻喉科专家，把它们切除，才能恢复健康。

[ðɪs] , [haʊ'evər] , [ə'plaɪz] [tu:; tə][ɔ:l]['pi:p(ə)l] , ['weðər] ['nɜ:rvəs] [ɔ:r][nɑ:t] .
This , however , applies to all people , whether nervous or not .
这 , 然而 , 适用 到 全部 人们 , 无论 紧张的 或者 不是 .

然而，这一点适用于所有人，无论他们是否紧张。

[ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [ɪz] [tru:] [wɪð; wɪθ][rɪ'gɑ:rd][tu:; tə][jʊr; jər] [aɪz] .
The same thing is true with regard to your eyes .
这 相同的 事物 是 真的 和 看待 到 你的 眼睛 .

眼睛的情况也是如此。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] [aɪ] [streɪn][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ju:; jʊ] [ni:d] ['glæsɪz] ,
If you are suffering from eye strain because you need glasses ,
如果 你 是 痛苦 从 眼睛 拉紧 因为 你 需要 眼镜 ,

如果你因为需要戴眼镜而感到眼睛疲劳，

[ju:; jʊ]['kænɑ:t][hoʊp][tu:; tə][get] [wel] [ʌv; əv] " [nə:vs] " [ʌn'tɪl][jʊr; jər] [aɪz] [ɑ:r; ər]['prɑ:pərli] ['fɪtɪd]
you cannot hope to get well of " nerves " until your eyes are properly fitted
你 不能 希望 到 得到 出色地 的 " 神经 " 直到 你的 眼睛 是 适当地 适配
[tu:; tə] ['glæsɪz] [baɪ][sʌm; səm][rɪ'laɪəb(ə)l] [aɪ] ['speʃəlɪst] .
to glasses by some reliable eye specialist .
到 眼镜 经过 一些 可靠的 眼睛 专家 .

只有通过可靠的眼科专家为你配一副合适的眼镜，你才能指望治好"神经衰弱"。

[ði:z] [ɑ:r; ər] [θɪŋz] [ðæt] [i:tʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][mʌst; məst][dɪ'skʌvər][ænd; ənd][du:][fɔ:r; fər][hɪm'self] .
These are things that each individual must discover and do for himself .
这些 是 事物 那 每个 个人 必须 发现 和 做 为了 他自己 .

这些都是每个人都必须自己去发现和做的事情。

[hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [kən'sʌlt] [ə; eɪ]['dentɪst] , [æn; ən]['ɑ:kjəlɪst] , [æn; ən] ['ɔ:rɪst] , [ɔ:r] ['ʌðər] ['speʃəlɪst]
He should consult a dentist , an oculist , an aurist , or other specialist
他 应该 咨询 一个 牙医 , 一个 眼科医生 , 一个 耳鼻喉科医生 , 或者 其他 专家
[ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][hɪz; ɪz][pər'tɪkjələr] [ni:d] . -
according to his particular need . 107
根据 到 他的 特别的 需要 . -

他应该根据自身具体需要咨询牙医、眼科医生、耳科医生或其他专科医生。107

[vi:] . [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɑ:n] ['wɜ:ri] [ænd; ənd] UNHAPPINESS108
V . EFFECT OF RIGHT LIVING ON WORRY AND UNHAPPINESS108
V . 影响 的 正确的 活的 在 担心 和 UNHAPPINESS108

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响108

" ['niːðər] ['meləŋkɑːli] [nɔːr] ['eni] ['ʌðər] [ə'fekʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][kæn; kən][hɜːrt] ['bɑːdɪz]

"	Neither	melancholy	nor	any	other	affection	of	the	mind	can	hurt	bodies
"	两者都不	忧郁	也不	任何	其他	感情	的	这	头脑	能	伤害	身体

['gʌvənd] [wɪð; wɪθ] ['tempərəns] [ænd; ənd][ˌregju'lærəti] .

governed	with	temperance	and	regularity	.
受统治	和	节制	和	规律性	.

“忧郁症或其他任何精神上的痛苦都无法伤害有节制、有规律的身体。”

" — Cornaro109

" — **Cornaro109**

" — Cornaro109

—Cornaro109

[viː] . [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɑːn] ['wɜːri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs]

V	.	EFFECT	OF	RIGHT	LIVING	ON	WORRY	AND	UNHAPPINESS
V	.	影响	的	正确的	活的	在	担心	和	不快乐

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响

[ə; eɪ] ['veri] [sæd] [θɪŋ] [ə'baʊt] [sʌm; səm] ['nɜːrvəs] ['piːp(ə)l] [ɪz][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ɪn][ðer; ðər][laɪvz; lɪvz]

A	very	sad	thing	about	some	nervous	people	is	the	fact	that	in	their	lives
一个	非常	伤心	事物	关于	一些	紧张的	人们	是	这	事实	那	在	他们的	生活

[ðer; ðər][ɑːr; ər][də'mestɪk][ɔːr] ['ʌðər] ['trʌblz] [wɪtʃ] [noʊ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [kæn; kən][ˌoʊvər'kʌm] .

there	are	domestic	or	other	troubles	which	no	physician	can	overcome	.
那里	是	国内的	或者	其他	麻烦	哪个	不	医生	能	克服	.

有些神经质的人最可悲的地方在于，他们的生活中存在着医生也无法解决的家庭或其他问题。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðem; ðəm][lɪv; laɪv][ɪn] [dɪ'presɪŋ] [sə'raʊndɪŋz] , [bʌt; bət][fɔːr; fər][ɔːl] [ðiːz] [ðer; ðər][ɪz]

Some	of	them	live	in	depressing	surroundings	,	but	for	all	these	there	is
一些	的	他们	居住	在	沉闷	周围环境	,	但	为了	全部	这些	那里	是

[hoʊp] .

hope	.
希望	.

他们中的一些人生活在令人沮丧的环境中，但对所有这些人来说，希望依然存在。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [daʊt] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi][kæn; kən] [rɪ'stɔːr] [ðə; ði][breɪn][tuː; tə][ə; eɪ] ['pɜːrfɪktli] ['nɔːrm(ə)l] ,

There	is	no	doubt	that	if	we	can	restore	the	brain	to	a	perfectly	normal	,
那里	是	不	怀疑	那	如果	我们	能	恢复	这	脑	到	一个	完美	普通的	,

毫无疑问，如果我们能够使大脑恢复到完全正常的状态，

['helθf(ə)l] [steɪt] [ðə; ði]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [kæn; kən] [ber] [mɔːr] ['sʌfərɪŋ] [ðæn; ðən] [wen] [ðə; ði][breɪn][ɪz]

healthful	state	the	human	being	can	bear	more	suffering	than	when	the	brain	is
健康的	状态	这	人类	存在	能	熊	更多的	痛苦	比	什么时候	这	脑	是

[ə'fektɪd] .

affected	.
做作的	.

人体在健康状态下比大脑受损时能承受更大的痛苦。

[pər'hæps] [wen] ['spiːkɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][wiː; wi][hæd; həd] ['betər] [kɔːl][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] , ['ræðər]

Perhaps	when	speaking	of	the	spirit	we	had	better	call	it	that	,	rather
也许	什么时候	请讲	的	这	精神	我们	有	更好的	称呼	它	那	,	相当

[ðæn; ðən][ðə; ði][breɪn] ,

than	the	brain	,
比	这	脑	,

或许在谈论精神时，我们最好称其为精神，而不是大脑。

[fɔːr; fər] [ðæt] [mɪ'stɪriəs] ['sʌmθɪŋ] [wiː; wi][kɔːl]['spɪrɪt] [dʌz] [meɪk] [ɪts][hoʊm][ɪn][ðə; ði][breɪn][ʌv; əv]

for	that	mysterious	something	we	call	spirit	does	make	its	home	in	the	brain	of
为了	那	神秘	某物	我们	称呼	精神	做	制作	它是	家	在	这	脑	的

[mæn] .

man	.
男人	.

因为我们称之为精神的那种神秘力量，确实栖息在人类的大脑中。

[ðɪs] [hæz; həz] [bɪn] ['pruːvn] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] .
This has been proven scientifically .
这 有 到过 已证实 科学地 .

这一点已得到科学证实。

[soʊ] [ðen] , [ɪn] [ðɪs] [laɪf][ðə; ði]['temp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] , [ɔːr][soʊl] , [dʌz] [ə'fekt] [ðə; ði][maɪnd] .
So then , in this life the temple of the spirit , or soul , does affect the mind .
所以 然后 , 在 这 生活 这 寺庙 的 这 精神 , 或者 灵魂 , 做 影响 这 头脑 .

所以，在今生，精神或灵魂的殿堂确实会影响心灵。

[ænd; ənd] [wen] [aɪ] [seɪ] [ðɪs] [laɪf] , I110
And when I say this life , I110
和 什么时候 我 说 这 生活 , I110

当我说这种生活时，I110

[teɪk] [ðə; ði] [ˌɑːpər'tuːnəti] [tuː; tə] [seɪ] [hɪr] [ðæt] [aɪ][nɑːt]['oʊnli] [bɪ'liːv] [ɪn][ðə; ði] [ˌɪmɔːr'tæləti] [ʌv; əv]
take the opportunity to say here that I not only believe in the immortality of
拿 这 机会 到 说 这里 那 我 不是 仅有的 相信 在 这 不朽 的
[ðə; ði][soʊl] ,
the soul ,
这 灵魂 ,

我借此机会说，我不仅相信灵魂不朽，

[bʌt; bət] [naʊ] , [æt; ət] - , [aɪ][ˌeɪ 'em][æz; əz]['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][æz; əz][aɪ][ˌeɪ 'em][ʌv; əv][maɪ] [oʊn]
but now , at 45 , I am as certain of it as I am of my own
但 现在 , 在 - , 我 是 作为 肯定 的 它 作为 我 是 的 我的 自己的
[ɪg'zɪstəns] .
existence .
存在 .

但现在，45岁的我对此深信不疑，就像我确信自己的存在一样。

[bʌt; bət][fɔːr; fər][sʌm; səm]['riːz(ə)n] — [ɔːl'ðoʊ] [æz; əz] [jet] [noʊ][wʌn] [ˌʌndə'stændz] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd]
But for some reason — although as yet no one understands why it should
但 为了 一些 原因 — 虽然 作为 然而 不 一 明白 为什么 它 应该
[duː][soʊ] — [wen] [ðɪs] ['temp(ə)l][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði]['spɪrɪt] [dwelz] [ɪz][aʊt][ʌv; əv][kən'dɪʃ(ə)n] ,
do so — when this temple in which the spirit dwells is out of condition ,
做 所以 — 什么时候 这 寺庙 在 哪个 这 精神 居住地 是 出去 的 状况 ,

但出于某种原因——尽管目前尚无人明白为何如此——当这座供奉灵魂的圣殿处于不适宜的状态时，

[ˌaɪ 'tiː][ə'fekts; 'æfˌekts][ðə; ði][soʊl][ɔːr]['spɪrɪt] .
it affects the soul or spirit .
它 影响 这 灵魂 或者 精神 .

它影响灵魂或精神。

[soʊ] , [juː; jʊ] [siː] , [ɪf] [wiː; wi][kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [mæn][ɔːr]['wʊmən] [wel] ,
So , you see , if we can make the physical man or woman well ,
所以 , 你 看 , 如果 我们 能 制作 这 身体的 男人 或者 女士 出色地 ,

所以，你看，如果我们能让男人或女人的身体健康，

[wiː; wi][moʊst]['sɜːrt(ə)nli][kæn; kən][help][ðə; ði]['spɪrɪt] [ðæt] [dwelz] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði]['bɑːdi] .
we most certainly can help the spirit that dwells within the body .
我们 最多 当然 能 帮助 这 精神 那 居住地 之内 这 身体 .

我们当然可以帮助居住在身体内的灵魂。

[ænd; ənd][soʊ][aɪ] [ˌrekə'mend] ['daiətiŋ] , ['tempərəns] [ɪn] ['iːtɪŋ] ,
And so I recommend dieting , temperance in eating ,
和 所以 我 推荐 节食 , 节制 在 吃 ,

所以我建议节食，饮食要适度。

[ænd; ənd][ðə; ði]['kerf(ə)l] ['tʃuːɪŋ] [ʌv; əv][fuːd][tuː; tə][ɔːl] [ðoʊz] ['sʌfərəz] [huː] [ʌn'fɔːrtʃənətli] [lɪv; laɪv]

and	the	careful	chewing	of	food	to	all	those	sufferers	who	unfortunately	live
和	这	小心	咀嚼	的	食物	到	全部	那些	受害者	WHO	很遗憾	居住

[ɪn] [dɪ'presɪŋ] [sə'raʊndɪŋz] [ænd; ənd]['kænɑːt][get][ə'weɪ][frʌm; frəm][ðem; ðəm] .

in	depressing	surroundings	and	cannot	get	away	from	them	.
在	沉闷	周围环境	和	不能	得到	离开	从	他们	.

并祝愿所有不幸生活在压抑环境中且无法逃离的人们，都能细嚼慢咽。

[wen] [rɪ'fɜːrɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['meni]['pɪtɪf(ə)l]['letərz][aɪ][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [frʌm; frəm] [pʊr] ['hjuːmən]

When	referring	to	the	many	pitiful	letters	I	have	received	from	poor	human
什么时候	指	到	这	许多	可怜	信件	我	有	已收到	从	贫穷的	人类

['biːɪŋs] [ðʌs] ['sɪtʃueɪtɪd] ,

beings	thus	situated	,
生物	因此	位于	,

当我提到我收到的许多来自处境艰难的穷人的令人心酸的来信时，

[aɪ]['riːəlaɪz] [ðæt] [aɪ][ˌeɪ 'em] [tredɪŋ] [ɑːn]['seɪkrɪd] [graʊnd] .

I	realize	that	I	am	treading	on	sacred	ground	.
我	意识到	那	我	是	踩踏	在	神圣	地面	.

我意识到我正在踏入神圣的土地。

[sʌtʃ] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ['rɪt(ə)n] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

Such	things	are	written	,	of	course	,
这样的	事物	是	书面	,	的	课程	,

当然，这类事情都有文字记载。

[tuː; tə][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪn] ['kɑːnfɪdəns] [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɑːnfɪdəns] [mʌst; məst] ['ðerfɔːr] [biː; bi]

to	a	physician	in	confidence	and	the	confidence	must	therefore	be
到	一个	医生	在	信心	和	这	信心	必须	所以	是

forever111

forever111

forever111

对医生的保密义务，而且这种保密义务必须永远有效。

['seɪkrɪd] .

sacred	.
神圣	.

神圣。

[aɪ][hæv; həv][nɑːt]['oʊnli][hæd; həd] ['letərz] [frʌm; frəm] [ðiːz] [ʌn'fɔːrtʃənət] ['piːp(ə)l] ,

I	have	not	only	had	letters	from	these	unfortunate	people	,
我	有	不是	仅有的	有	信件	从	这些	不幸	人们	,

我不仅收到了这些不幸者的来信，

[bʌt; bət][hæv; həv] [rɪ'piːtɪdli] [kʌm] [ɪn]['kɑːntækt][wɪð; wɪθ] ['meni] [ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪn][ðer; ðər] ['evri]

but	have	repeatedly	come	in	contact	with	many	of	them	in	their	every
但	有	反复	来	在	接触	和	许多	的	他们	在	他们的	每一个

[deɪ] [laɪf] .

day	life	.
天	生活	.

但在日常生活中，我曾多次与他们中的许多人接触。

[aɪ] [noʊ] [wel] [wʌt] ['ædɪd] ['sʌfərɪŋ] [sʌtʃ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [brɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm] .

I	know	well	what	added	suffering	such	conditions	bring	to	them	.
我	知道	出色地	什么	额外	痛苦	这样的	状况	带来	到	他们	.

我非常清楚这些情况会给他们带来怎样的额外痛苦。

[aɪ] [noʊ] [ʌv; əv] ['nʌθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] [mɔːr] ['pɪtɪf(ə)l][ðæn; ðən][ə; eɪ]['noʊb(ə)l] , [haɪ] - ['spɪrɪtɪd] ,

I	know	of	nothing	in	this	world	more	pitiful	than	a	noble	,	high	-	spirited	,
我	知道	的	没有什么	在	这	世界	更多的	可怜	比	一个	高贵	,	高的	-	精神抖擞	,

世上没有什么比一个高贵、热情洋溢的人更可怜的了，

[æm'bɪʃəs] ['wʊmən] , [pjʊr] [ænd; ənd] [kliːn] [ʌv; əv] [hɑːrt] ,
ambitious **woman** **,** **pure** **and** **clean** **of** **heart** **,**
雄心勃勃 女士 , 纯的 和 干净的 的 心 ,

一位雄心勃勃、心灵纯洁无瑕的女子

[huː] ['mæriz] [ə; eɪ][mæn][ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [ðə; ðɪ] ['mʌðər] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][ɪz] [ðen]
who **marries** **a** **man** **and** **becomes** **the** **mother** **of** **his** **children** **and** **is** **then**
WHO 结婚 一个 男人 和 变成 这 母亲 的 他的 孩子们 和 是 然后
[kən'demd] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ðə; ðɪ][laɪf][ʌv; əv][ə; eɪ] [mɪr] ['ænɪm(ə)l] .
condemned **to** **live** **the** **life** **of** **a** **mere** **animal** **.**
谴责 到 居住 这 生活 的 一个 仅仅 动物 .

她嫁给一个男人，成为他孩子的母亲，然后被判处过着如同动物般的生活。

[ænd; ənd][ɔːl] [tuː] ['friːkwəntli] [ðə; ðɪ] ['ɑːpəzɪt] ['ɔːlsoʊ] [əb'teinz] .
And **all** **too** **frequently** **the** **opposite** **also** **obtains** **.**
和 全部 也 频繁地 这 对面的 还 获得 .

而相反的情况也常常发生。

['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ][mæn][ʌv; əv] [haɪ] ,
Sometimes **a** **man** **of** **high** **,**
有时 一个 男人 的 高的 ,

有时，一个地位显赫的人，

[pjʊr] ['pɜːrpəs] [faindz] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz] ['tʃoʊzn] [æz; əz][ðə; ðɪ] ['mʌðər] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['tʃɪldrən] [ə; eɪ]
pure **purpose** **finds** **that** **he** **has** **chosen** **as** **the** **mother** **of** **his** **children** **a**
纯的 目的 发现 那 他 有 选定 作为 这 母亲 的 他的 孩子们 一个
[kɔːrs] , ['senʃuəl] ['wʊmən] .
coarse **,** **sensual** **woman** **.**
粗 , 感性的 女士 .

纯粹的目的让他发现自己选择了一个粗俗、感性的女人作为孩子的母亲。

[naʊ] [waɪ] [ɪn][ðə; ðɪ][wɜːrld][wɜːr; wər] [ðiːz] [tuː] ['piːp(ə)l] [ə'træktɪd] [tuː; tə] [iːtʃ] ['ʌðər] ?
Now **why** **in** **the** **world** **were** **these** **two** **people** **attracted** **to** **each** **other** **?**
现在 为什么 在 这 世界 是 这些 二 人们 吸引 到 每个 其他 ?

那么，这两个人究竟为什么会互相吸引呢?

[ðɪs] [ɪz][wʌn][ʌv; əv] ['laɪfs] [bɪgɪst] ['pʌzlz] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [θɔːt] [mʌtʃ] [ə'lɔːŋ] [ðɪs] [laɪn]
This **is** **one** **of** **life's** **biggest** **puzzles** **to** **those** **who** **have** **thought** **much** **along** **this** **line**
这 是 一 的 生活的 最大 谜题 到 那些 WHO 有 想法 很多 沿着 这 线
.
:
.

对于那些深入思考过这个问题的人来说，这是人生最大的谜题之一。

[ɪn] ['meni] ['instənsiz] [ɪk'striːm] [juːθ] [ɪz][ðə; ðɪ]['riːz(ə)n]['gɪv(ə)n] .
In **many** **instances** **extreme** **youth** **is** **the** **reason** **given** **.**
在 许多 实例 极端 青年 是 这 原因 给定 .

在许多情况下，年龄过小是给出的理由。

[waɪl] [juːθ] [ɪz] ['meɪtɪŋ] [taɪm] , [ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ][ɪz][ðə; ðɪ][taɪm][ʌv; əv][bæd]['dʒʌdʒmənt] .
While **youth** **is** **mating** **time** **,** **it** **also** **is** **the** **time** **of** **bad** **judgment** **.**
尽管 青年 是 交配 时间 , 它 还 是 这 时间 的 坏的 判断 .

虽然青春期是交配的季节，但也是判断力较差的时期。

Thousands112
Thousands112
Thousands112

[ʌv; əv] [jʌŋ] ['pi:p(ə)l] [hæv; həv] [meɪd] [ðɪs] ['dredf(ə)l] [mis'teik] ['sɪmpli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðeɪ] ['mærid] [tu:]
of **young** **people** **have** **made** **this** **dreadful** **mistake** **simply** **because** **they** **married** **too**
的 年轻的 人们 有 制成 这 可怕 错误 简单地 因为 他们 已婚 也
[jʌŋ] .
young **.**
年轻的 .

许多年轻人犯下这种可怕的错误，仅仅是因为他们结婚太早了。

[ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ju:θ] [ɪz][nɑ:t] [ˌɔ:ltə'geðər] [tu:; tə] [bleɪm] .
On **the** **other** **hand** **,** **youth** **is** **not** **altogether** **to** **blame** **.**
在 这 其他 手 , 青年 是 不是 共 到 责备 .

另一方面，也不能完全责怪年轻人。

[wen] ['pi:p(ə)l] , [jʌŋ] [ɔ:r][oʊld] , [ɑ:r; ər] ['kɔrtɪŋ] ,
When **people** **,** **young** **or** **old** **,** **are** **courting** **,**
什么时候 人们 , 年轻的 或者 老的 , 是 求爱 ,

当人们，无论老少，在恋爱时，

[i:tʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ɪn'devərz] [tu:; tə] [ə'pɪr] [æt; ət][hɪz; ɪz][ɔ:r][hɜ:r; hər][best] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði] ['ʌðər] .
each **individual** **endeavors** **to** **appear** **at** **his** **or** **her** **best** **before** **the** **other** **.**
每个 个人 努力 到 出现 在 他的 或者 她 最好的 前 这 其他 .

每个人都力求在对方面前展现自己最好的一面。

[wɪ'ðaʊt] ['bi:ɪŋ] ['æktʃuəli] [ə'wer] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] ,
Without **being** **actually** **aware** **of** **it** **,**
没有 存在 实际上 意识到的 的 它 ,

在不知不觉中，

['ʌndər] [sʌtʃ] ['sɜ:rkəmstænsɪz][bəuθ][mæn][ænd; ənd]['wʊmən][ɑ:r; ər]['du:ɪŋ] [ɔ:l] [ðæt] [laɪz][ɪn][ðer; ðər]
under **such** **circumstances** **both** **man** **and** **woman** **are** **doing** **all** **that** **lies** **in** **their**
在下面 这样的 情况 两个都 男人 和 女士 是 正在做 全部 那 谎言 在 他们的
['paʊər] [tu:; tə] [dɪ'si:v] [wʌn] [ə'nʌðər] .
power **to** **deceive** **one** **another** **.**
力量 到 欺骗 一 其他 .

在这种情况下，男人和女人都会竭尽所能地欺骗对方。

[ɪf] ['pi:p(ə)l] [wʊd] [du:][ðer; ðər] ['kɔrtɪŋ] [ɪn] ['evrideɪ] [kloʊðz] ,
If **people** **would** **do** **their** **courting** **in** **everyday** **clothes** **,**
如果 人们 会 做 他们的 求爱 在 每天 衣服 ,

如果人们穿着日常服装进行恋爱，

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði][gɜ:rl] [wʊd] [goʊ][ə'baʊt][hɜ:r; hər] ['haʊswɜ:rk] [waɪl] [ðə; ði][mæn] [lʊkt] [ɑ:n] ,
and **if** **the** **girl** **would** **go** **about** **her** **housework** **while** **the** **man** **looked** **on** **,**
和 如果 这 女孩 会 去 关于 她 家务 尽管 这 男人 看起来 在 ,

如果女孩在男人的注视下做家务，

[ɔ:r] ['betər] [stɪl] , [ɪf] [hi:; hi] [helpt] [hɜ:r; hər][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:][fɔ:r; fər][wʌn][ɔ:r] [tu:] ['jɪrz] ,
or **better** **still** **,** **if** **he** **helped** **her** **with** **it** **for** **one** **or** **two** **years** **,**
或者 更好的 仍然 , 如果 他 帮助 她 和 它 为了 一 或者 二 年 ,

或者更好的是，如果他能帮她做这件事一两年的话。

[ðeɪ] [wʊd] [ʌn'daʊtɪdli] [bɪ'kʌm] ['betər] [ə'kweɪntɪd] .
they **would** **undoubtedly** **become** **better** **acquainted** **.**
他们 会 无疑 变得 更好的 熟人 .

他们无疑会变得更加熟悉。

[bʌt; bət] , ['æftər][ɔ:l] , [ɪk'sept] , [pər'hæps] , [ɪn][ʌn'ju:ʒuəl]['keɪsɪz] ,
But **,** **after** **all** **,** **except** **,** **perhaps** **,** **in** **unusual** **cases** **,**
但 , 后 全部 , 除了 , 也许 , 在 异常 案例 ,

但归根结底，除了某些特殊情况之外，

[ðer; ðər][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] ['nʌθɪŋ] [baɪ] [wɪtʃ] ['piːp(ə)l] [noʊ] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['goʊɪŋ][tuː; tə][biː; bi]

there	is	absolutely	nothing	by	which	people	know	that	they	are	going	to	be
那里	是	绝对地	没有什么	经过	哪个	人们	知道	那	他们	是	去	到	是

['prɑːpərli] ['meɪtɪd] .

properly	mated	.
适当地	已交配	.

人们完全没有办法知道自己是否会遇到合适的伴侣。

[ɪf] [ə; eɪ][mæn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [ˌnʊrəs'θiːniə] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][ɪz][taɪd][tuː; tə]

If	a	man	with	a	tendency	to	neurasthenia	breaks	down	and	is	tied	to
如果	一个	男人	和	一个	趋势	到	神经衰弱	休息	向下	和	是	系	到

[ə; eɪ] ['nægɪŋ] [waɪf] ,

a	nagging	wife	,
一个	唠叨	妻子	,

如果一个有神经衰弱倾向的男人精神崩溃，又被一个唠叨的妻子缠身，

[ðæt] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][læst] [strɔː] [ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [rɪ'kʌvəri] . -

that	is	usually	the	last	straw	in	the	way	of	his	recovery	.	113
那	是	通常	这	最后的	稻草	在	这	方式	的	他的	恢复	.	-

这通常是他康复路上的最后一根稻草。[113]

[ðɪs] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [truː] [ʌv; əv][ðə; ði]['wʊmən] [huː] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][hæz; həz][ə; eɪ] ['nægɪŋ]

This	is	just	as	true	of	the	woman	who	breaks	down	and	has	a	nagging
这	是	只是	作为	真的	的	这	女士	WHO	休息	向下	和	有	一个	唠叨

['hʌzbənd] .

husband	.
丈夫	.

这一点对于情绪崩溃、丈夫唠叨不休的女人来说也同样适用。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] , [aɪ] [rɪ'gret] [tuː; tə] [seɪ] , ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['keɪsɪz][ɔːl]['oʊvər][ðə; ði] ['kʌntri]

There	are	,	I	regret	to	say	,	thousands	of	such	cases	all	over	the	country
那里	是	,	我	后悔	到	说	,	数千	的	这样的	案例	全部	超过	这	国家

.

:

.

遗憾的是，全国各地有成千上万起这样的案件。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd][aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ][mæn] [kʌm] [tuː; tə][ˌem 'iː][ænd; ənd] [seɪ] [ðæt] [hiː; hi]

On	the	other	hand	I	have	had	a	man	come	to	me	and	say	that	he
在	这	其他	手	我	有	有	一个	男人	来	到	我	和	说	那	他

[wʌz; wəz] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə][duː] ['eniθɪŋ] [ɑːn] [ɜːrθ] [tuː; tə][eɪd][hɪz; ɪz][waɪf] ,

was	willing	to	do	anything	on	earth	to	aid	his	wife	,
曾是	愿意的	到	做	任何事物	在	地球	到	援助	他的	妻子	,

另一方面，我曾遇到一位男士，他说他愿意做任何事来帮助他的妻子。

[bʌt; bət][hiː; hi][kʊd; kəd][nɑːt][get][hɜːr; hər][tuː; tə]['daɪət][ɔːr]['iːv(ə)n][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['sɪriəs] [ə'tempt]

but	he	could	not	get	her	to	diet	or	even	to	make	a	serious	attempt
但	他	可以	不是	得到	她	到	饮食	或者	甚至	到	制作	一个	严肃的	试图

[tuː; tə][get] [wel] .

to	get	well	.
到	得到	出色地	.

但他无法让她节食，甚至无法让她认真尝试康复。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔːlweɪz] [trə'mendəsli] ['sɑːri] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ]

I	am	always	tremendously	sorry	for	such	a	man	because	he	has	a
我	是	总是	非常	对不起	为了	这样的	一个	男人	因为	他	有	一个

['maɪti] ['hevi] ['bɜːrd(ə)n][tuː; tə] [ber] .

mighty	heavy	burden	to	bear	.
强大的	重的	负担	到	熊	.

我总是对这样的人深感同情，因为他肩负着极其沉重的负担。

[sʌtʃ] [ə; eɪ][waɪf][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tu:; tə][get] [wel] [æz; əz] [mʌtʃ] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['mænz] [seɪk] [æz; əz][fɔ:r; fər]
Such **a** **wife** **should** **try** **to** **get** **well** **as** **much** **for** **the** **man's** **sake** **as** **for**
这样的 一个 妻子 应该 尝试 到 得到 出色地 作为 很多 为了 这 男人的 清酒 作为 为了
[hɜ:r; hər] [oʊn] .
her **own** **.**
她 自己的 .

这样的妻子应该努力康复，既是为了丈夫，也是为了自己。

[ʃi:; ʃi][ʃʊd; ʃəd] [ˌʌndər'stænd] [ðæt] [ʃi:; ʃi][ɪz] ['ni:dləsli] ['tɔ:tʃəriŋ] [ðə; ði][wʌn] [best] [frend] [ʃi:; ʃi][hæz; həz][ɑ:n]
She **should** **understand** **that** **she** **is** **needlessly** **torturing** **the** **one** **best** **friend** **she** **has** **on**
她 应该 理解 那 她 是 不必要的 酷刑 这 一 最好的 朋友 她 有 在
[ɜ:rθ] .
earth **.**
地球 .

她应该明白，她这样做毫无必要地折磨着她在这个世界上唯一的好朋友。

[ə; eɪ]['wʊmən] [ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd][ʃʊd; ʃəd] [rɪ'membər] [ðæt] , [noʊ] ['mætər] [haʊ] [mʌtʃ] [ʃi:; ʃi] [meɪ] ['sʌfər] ,
A **woman** **of** **this** **kind** **should** **remember** **that** **,** **no** **matter** **how** **much** **she** **may** **suffer** **,**
一个 女士 的 这 种类 应该 记住 那 , 不 事情 如何 很多 她 可能 遭受 ,

这样的女人应该记住，无论她遭受多少痛苦，

[ʃi:; ʃi][ɪz] ['hoʊpləsli] ['selfɪʃ] [ɪf] [ʃi:; ʃi] [wɪl] [nɑ:t][du:][ɔ:l][ɪn][hɜ:r; hər] ['paʊər] [tu:; tə]['daɪət][ænd; ənd][tu:; tə]
she **is** **hopelessly** **selfish** **if** **she** **will** **not** **do** **all** **in** **her** **power** **to** **diet** **and** **to**
她 是 绝望地 自私 如果 她 将要 不是 做 全部 在 她 力量 到 饮食 和 到
[ə'beɪ] ['ʌðər] ['nesəseri] [ru:lz] [ðæt] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][hɜ:r; hər][tu:; tə][get][rɪd][ʌv; əv][ðə; ði]['mælədi] .
obey **other** **necessary** **rules** **that** **will** **enable** **her** **to** **get** **rid** **of** **the** **malady** **.**
服从 其他 必要的 规则 那 将要 使能够 她 到 得到 摆脱 的 这 弊病 .

如果她不尽一切努力节食并遵守其他必要的规则来摆脱这种疾病，那她就是无可救药的自私。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [pʊts] [ðɪs] [bɪ'fɔ:r] [hɜ:r; hər]['kaɪndli] but114
Sometimes **when** **a** **physician** **puts** **this** **before** **her** **kindly** **but114**
有时 什么时候 一个 医生 放置 这 前 她 亲切地 but114

有时当医生把这件事摆在她面前时，她很和蔼，但是114

['fɜ:rmli][ˌaɪ 'ti:] [rɪ'zʌlts] [ɪn][hɜ:r; hər] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] [bɪ'gɪnɪŋ] [ænd; ənd][baɪ][ænd; ənd][baɪ] ['getɪŋ] [wel] .
firmly **it** **results** **in** **her** **making** **a** **beginning** **and** **by** **and** **by** **getting** **well** **.**
牢牢 它 结果 在 她 制作 一个 开始 和 经过 和 经过 获得 出色地 .

坚定地，这促使她开始康复，并逐渐好转。

[aɪ][hæv; həv] [si:n] [ðɪs] ['hæpən] ['meni] [taɪmz] .
I **have** **seen** **this** **happen** **many** **times** **.**
我 有 已见 这 发生 许多 时代 .

我见过这种情况很多次了。

[ænd; ənd][aɪ] [wɪʃ] [tu:; tə] [seɪ] [raɪt] [hɪr] [ðæt] [waɪl] [aɪ] [bɪ'li:v] [aɪ][wʌz; wəz][bɔ:rn][wɪð; wɪθ][sʌm; səm]
And **I** **wish** **to** **say** **right** **here** **that** **while** **I** **believe** **I** **was** **born** **with** **some**
和 我 希望 到 说 正确的 这里 那 尽管 我 相信 我 曾是 出生 和 一些
['nætʃ(ə)rəl][tækt] ,
natural **tact** **,**
自然的 策略 ,

我想在此声明，虽然我相信我天生具有一定的圆滑处事能力，

[jet] [ɪf] [aɪ][hæd; həd][nɑ:t] [gɔ:n] [θru:] [ɔ:l] [ðɪs] ['hɔ:rəb(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [maɪ'self][aɪ][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] , [aɪ]
yet **if** **I** **had** **not** **gone** **through** **all** **this** **horrible** **suffering** **myself** **I** **should** **not** **,** **I**
然而 如果 我 有 不是 已消失 通过 全部 这 可怕 痛苦 我 我 应该 不是 , 我
[noʊ] ,
know **,**
知道 ,

但是，如果我没有亲身经历过这一切可怕的苦难，我就不会明白，我知道。

[biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][seɪ][ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [wʊd] [ɪn'duːs] [ðiːz] ['piːp(ə)l][tuː; tə][duː][ðæt] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː]

be	able	to	say	the	things	that	would	induce	these	people	to	do	that	which	it
是	有能力的	到	说	这	事物	那	会	诱导	这些	人们	到	做	那	哪个	它

[ɪz][ðer; ðər]['duːti][tuː; tə][duː] .

is	their	duty	to	do	.
是	他们的	责任	到	做	.

能够说出促使这些人去做他们应该做的事情的话。

[ænd; ənd] [hɪr] [ɪz][wʌn][bɪg] ['dɪfɪkəlti] [aɪ][hæv; həv]['ɔːlweɪz][hæd; həd][tuː; tə][kən'tend][wɪð; wɪθ] .

And	here	is	one	big	difficulty	I	have	always	had	to	contend	with	.
和	这里	是	一	大的	困难	我	有	总是	有	到	抗衡	和	.

而这正是我一直以来不得不面对的一个大难题。

[sʌm; səm][ʌv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l][hæv; həv][traɪd][soʊ]['meni][soʊ] - [kɔːld] ['nɑːnsens] ['kjʊrz] — ['iːtɪŋ]

Some	of	these	people	have	tried	so	many	so	-	called	nonsense	cures	—	eating
一些	的	这些	人们	有	尝试	所以	许多	所以	-	称为	废话	治愈	—	吃

['bʌtərmɪlk] ['tæblɪts] ,

buttermilk	tablets	,
酪乳	片剂	,

这些人中有些尝试过很多所谓的无稽之谈——比如吃酪乳片，

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] — [ænd; ənd][hæv; həv][hæd; həd][noʊ] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ðem; ðəm] ,

for	instance	—	and	have	had	no	benefit	from	them	,
为了	实例	—	和	有	有	不	益处	从	他们	,

例如——但并未从中受益，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə][traɪ][ðə; ði][wʌn][ænd; ənd]['oʊnli] [θɪŋ] [ðæt] [wɪl] [kjʊr] [ðem; ðəm] —

that	they	are	unwilling	to	try	the	one	and	only	thing	that	will	cure	them	—
那	他们	是	不情愿	到	尝试	这	一	和	仅有的	事物	那	将要	治愈	他们	—

[ðə; ði] [θɪŋ] [ðæt] [wɪl] [kjʊr] [ðem; ðəm][æz; əz] [ʃʊr] [æz; əz][ðə; ði][sʌn] [ʃaɪnz] .

the	thing	that	will	cure	them	as	sure	as	the	sun	shines	.
这	事物	那	将要	治愈	他们	作为	当然	作为	这	太阳	闪耀	.

他们不愿意尝试唯一能治愈他们的方法——那种能像太阳照耀一样确定能治愈他们的方法。

[aɪ] ['wʌndər] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [sɪns] [ðə; ði][taɪm][ʌv; əv] [kraɪst] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər]

I	wonder	why	it	is	that	since	the	time	of	Christ	people	are	always	looking	for
我	想知道	为什么	它	是	那	自从	这	时间	的	基督	人们	是	总是	寻找	为了

[ə; eɪ][sen'seɪʃən(ə)l][ɔːr] [mɪ'rækjələs] [kjʊr] .

a	sensational	or	miraculous	cure	.
一个	轰动一时	或者	神奇	治愈	.

我很好奇，为什么自基督时代以来，人们总是寻求轰动一时或奇迹般的疗法。

['aʊər; ɑːr][laɪf][ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [pəː'teiniŋ] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['mɪrək(ə)l] [ɪ'nʌf] ,

Our	life	and	everything	pertaining	to	it	is	miracle	enough	,
我们的	生活	和	一切	相关的	到	它	是	奇迹	足够的	,

我们的生命以及与之相关的一切本身就是奇迹。

[ɪf] [wiː; wi]['oʊnli][hæd; həd][ðə; ði] [sens] [tuː; tə] [siː] [ˌaɪ 'tiː] . -

if	we	only	had	the	sense	to	see	it	.	115
如果	我们	仅有的	有	这	感觉	到	看	它	.	-

如果我们有足够的智慧去看到它就好了。115

[ðə; ði]['wʊmən][ɔːr][ðə; ði][mæn][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [ɪz][nɑːt]['goʊɪŋ][tuː; tə][get] [wel] ['iːtɪŋ] ['bʌtərmɪlk]

The	woman	or	the	man	with	"	nerves	"	is	not	going	to	get	well	eating	buttermilk
这	女士	或者	这	男人	和	"	神经	"	是	不是	去	到	得到	出色地	吃	酪乳

['tæblɪts][ɔːr] ['teɪkɪŋ] ['pæt(ə)nt][dəup] [waɪl] ['laɪɪŋ][ɑːn][ə; eɪ] [kaʊtʃ] [ænd; ənd] [ʃʌt] [ɪn][ə; eɪ] [haʊs] .

tablets	or	taking	patent	dope	while	lying	on	a	couch	and	shut	in	a	house	.
片剂	或者	采取	专利	太棒了	尽管	说谎	在	一个	长椅	和	关闭	在	一个	房子	.

患有"神经质"的男女，躺在沙发上把自己关在房子里，吃酪乳片或服用专利药物是不会好转的。

[juː; jʊ][mʌst; məst][bɪ'stɜːr] [jɔːr'self] .

You	must	bestir	yourself	.
你	必须	振作	你自己	.

你必须振作起来。

[juː; jʊ][mʌst; məst][get][aʊt][ʌv; əv] [dɔːz] , [ænd; ənd] [ə'bʌv] [ɔːl] , [juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] [raɪt] .

You	must	get	out	of	doors	,	and	above	all	,	you	must	eat	right	.
你	必须	得到	出去	的	门	,	和	多于	全部	,	你	必须	吃	正确的	.

你必须到户外活动，最重要的是，你必须吃得健康。

[tə'deɪ] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɪn] ['hɒspɪtlz] [ænd; ənd]

Today	thousands	of	these	people	are	languishing	in	hospitals	and
今天	数千	的	这些	人们	是	萎靡不振	在	医院	和

[ˌsænɪ'teəriːəmz] ,

sanitariums	,
疗养院	,

如今，成千上万的这类患者正在医院和疗养院中饱受折磨。

[ænd; ənd][moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm] [wɪl] [kʌm] [aʊt]['oʊnli][tuː; tə][goʊ] [bæk] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] .

and	most	of	them	will	come	out	only	to	go	back	again	and	again	.
和	最多	的	他们	将要	来	出去	仅有的	到	去	后退	再次	和	再次	.

他们中的大多数人出来一次，只是为了再次回去一次。

[ðə; ðɪ] [ˌɪnstɪ'tuːʃənl] ['triːtmənt] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [kjʊr] ,

The	institutional	treatment	is	good	for	the	beginning	of	the	cure	,
这	机构	治疗	是	好的	为了	这	开始	的	这	治愈	,

机构治疗对康复初期是有益的。

[bʌt; bət] [ɪf] [æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [ɪz]['goʊɪŋ][tuː; tə][get] [wel] [ænd; ənd] [steɪ] [wel]

but	if	an	individual	with	"	nerves	"	is	going	to	get	well	and	stay	well
但	如果	一个	个人	和	"	神经	"	是	去	到	得到	出色地	和	停留	出色地

[hiː; hi][mʌst; məst] [tʃeɪndʒ] [hɪz; ɪz] ['laɪflɔːŋ] ['hæbɪts] .

he	must	change	his	lifelong	habits	.
他	必须	改变	他的	终身	习惯	.

但是，如果一个患有"神经质"的人想要康复并保持健康，他就必须改变他终生的习惯。

[ænd; ənd][aɪ][wɑːnt][tuː; tə][seɪ] [ə'gen] , [ðæt] ['eni]['pɜːrs(ə)n] , [mæn][ɔːr]['wʊmən] ,

And	I	want	to	say	again	,	that	any	person	,	man	or	woman	,
和	我	想	到	说	再次	,	那	任何	人	,	男人	或者	女士	,

我还要再次强调，任何人，无论男女，

[ɪn][ðə; ðɪ][mɪdst][ʌv; əv] [dɪ'presɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][kæn; kən] ['traɪʌmf] ['oʊvər][ðem; ðəm] [ɪf] [hiː; hi] [wɪl] [iːt]

in	the	midst	of	depressing	conditions	can	triumph	over	them	if	he	will	eat
在	这	中间	的	沉闷	状况	能	胜利	超过	他们	如果	他	将要	吃

[æz; əz][hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][ænd; ənd][lɪv; laɪv][æz; əz][hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] .

as	he	should	and	live	as	he	should	.
作为	他	应该	和	居住	作为	他	应该	.

即使在令人沮丧的环境中，只要他饮食健康、生活方式健康，就能战胜困境。

[ðer; ðər][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ðɪ]['hjuːmən][soʊl] , [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pjʊr] [ænd; ənd][faɪn] ,

There	is	something	about	the	human	soul	,	if	it	is	pure	and	fine	,
那里	是	某物	关于	这	人类	灵魂	,	如果	它	是	纯的	和	美好的	,

如果人的灵魂纯洁美好，那么它就具有某种特质。

[ænd; ənd] [ɪf] ['prɑːpər] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪz]['gɪv(ə)n][tuː; tə] [raɪt] ['lɪvɪŋ] ,

and	if	proper	attention	is	given	to	right	living	,
和	如果	恰当的	注意力	是	给定	到	正确的	活的	,

如果人们能够适当地注重正确的生活方式，

[ðæt] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə] [miːt] [greɪt] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd] ['traɪʌmf] ['oʊvər][ˌaɪ 'tiː] .

that	will	enable	a	person	to	meet	great	sorrow	and	triumph	over	it	.
那	将要	使能够	一个	人	到	见面	伟大的	悲哀	和	胜利	超过	它	.

这将使人能够面对巨大的悲伤并战胜它。

[ɪn][fækt] , no116

In	fact	,	no116
在	事实	,	no116

事实上，第116号

[ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['sɑːroʊ] [kæn; kən] [dɪ'fiːt] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [kiːps] [hɪz; ɪz] [hɑːrt] [ænd; ənd]['bɑːdi] [raɪt]

amount	of	sorrow	can	defeat	a	person	who	keeps	his	heart	and	body	right
数量	的	悲哀	能	击败	一个	人	WHO	保持	他的	心	和	身体	正确的

.

:

.

即使身心健康，过度的悲伤也能击垮一个人。

[ænd; ənd][aɪ] [wʊd] [hæv; həv][juː; jʊ][ɔːl]['riːəlaɪz] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [fɑːr] [mɔːr] [tuː; tə][ˌjuː 'es]

And	I	would	have	you	all	realize	that	there	is	something	far	more	to	us
和	我	会	有	你	全部	意识到	那	那里	是	某物	远的	更多的	到	我们

[ðæn; ðən] [mɪr] [boʊnz][ænd; ənd][veɪnz][ænd; ənd] [nəːvs] .

than	mere	bones	and	veins	and	nerves	.
比	仅仅	骨头	和	静脉	和	神经	.

我希望你们都能明白，我们身体的构成远不止骨骼、血管和神经。

[aɪ] [noʊ] [ðə; ði]['terəb(ə)l] ['tendənsi] [ʌv; əv][ðə; ði][wʌn][wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [tuː; tə][get]['æŋgri] .

I	know	the	terrible	tendency	of	the	one	with	"	nerves	"	to	get	angry	.
我	知道	这	糟糕的	趋势	的	这	一	和	"	神经	"	到	得到	生气的	.

我知道那些"神经质"的人很容易生气。

[bʌt; bət] [leɪ] [fæst][hoʊld][ʌv; əv] [jɔːr'self] .

But	lay	fast	hold	of	yourself	.
但	躺	快速地	抓住	的	你自己	.

但你要牢牢控制住自己。

[faɪt] ['æŋgər][æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] ['pɔɪzn] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɪn][ri'ælәti][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['pɔɪzn] [tuː; tə][jʊr; jər]

Fight	anger	as	you	would	poison	,	because	in	reality	it	is	poison	to	your
斗争	愤怒	作为	你	会	毒	,	因为	在	现实	它	是	毒	到	你的

[nəːvs] .

nerves	.
神经	.

像对待毒药一样对抗愤怒，因为愤怒实际上会毒害你的神经。

['æŋgər] [wɪl] [hɜːrt][juː; jʊ] ; [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [hɜːrt] ['enibɑːdi] .

Anger	will	hurt	you	;	it	will	hurt	anybody	.
愤怒	将要	伤害	你	;	它	将要	伤害	任何人	.

愤怒会伤害你，也会伤害任何人。

[bʌt; bət][noʊ] ['mætər] [haʊ] [hɑːrd][juː; jʊ][faɪnd][ˌaɪ 'tiː][æt; ət][fɜːrst] , [get][kən'troʊl][ʌv; əv][jʊr; jər]['tempər] .

But	no	matter	how	hard	you	find	it	at	first	,	get	control	of	your	temper	.
但	不	事情	如何	难的	你	寻找	它	在	第一的	,	得到	控制	的	你的	脾气	.

但无论你一开始觉得多么困难，都要控制好自己的脾气。

[ɪf] [juː; jʊ] [sək'siːd] [ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] [ɪn][ə; eɪ] [jɪr] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [wʌn] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst]

If	you	succeed	in	doing	this	in	a	year	you	will	have	won	one	of	the	greatest
如果	你	成功	在	正在做	这	在	一个	年	你	将要	有	韩元	一	的	这	最

['viktəriz] [mæn][kæn; kən][wɪn][ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] .

victories	man	can	win	in	this	world	.
胜利	男人	能	赢	在	这	世界	.

如果你能在一年内成功做到这一点，你将赢得人类在这个世界上所能赢得的最伟大的胜利之一。

[aɪ] [wʊd] ['ræðər] [miːt] [ə; eɪ][soʊ] - [kɔːld] [pleɪn][mæn] [huː] [hæz; həz] ['pɜːrfɪkt] [kən'troʊl]['oʊvər][hɪz; ɪz]

I	would	rather	meet	a	so	-	called	plain	man	who	has	perfect	control	over	his
我	会	相当	见面	一个	所以	-	称为	清楚的	男人	WHO	有	完美的	控制	超过	他的

['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l] ['fækltiz] ,

physical	and	mental	faculties	,
身体的	和	精神的	学院	,

我宁愿结识一个外表平凡但能完美掌控自己身心机能的人。

[ænd; ənd][sɪt][ænd; ənd] [tɔːk] ['kwaɪətli][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] ,

and	sit	and	talk	quietly	with	him	,
和	坐	和	讲话	悄悄	和	他	,

然后坐下来，和他安静地交谈。

[ðæn; ðən][tuː; tə] [miːt] [ðə; ði][praɪm] ['mɪnɪstər] [ʌv; əv] ['ɪŋgləndˌ] [ɔːr][ðə; ði] ['prezɪdənt] [ʌv; əv][ðə; ði][juˈnaɪtɪd]

than	to	meet	the	Prime	Minister	of	England	or	the	President	of	the	United
比	到	见面	这	主要的	部长	的	英格兰	或者	这	总统	的	这	团结的

[steɪts] [ɪf] ['iːðər] [lækt] [ðɪs] [kən'troʊl] .

States	if	either	lacked	this	control	.
各州	如果	任何一个	缺乏	这	控制	.

如果英国首相或美国总统缺乏这种控制力，那么与其会见他们，不如直接与他们会面。

[fɔːr; fər][aɪ] [seɪ] [tuː; tə][juː; jʊ] [ðæt] [noʊ] ['mætər] [wʌt] ['ʌðər] [meɪ] [seɪ] ,

For	I	say	to	you	that	no	matter	what	others	may	say	,
为了	我	说	到	你	那	不	事情	什么	其他的	可能	说	,

因为我告诉你们，无论别人怎么说，

[truː] ['meʒər] [ʌv; əv] [sək'ses] [dʌz] [nɑːt][rest][ɪn][ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][juː; jʊ]['ɑːkjupaɪ][bʌt; bət][ɪn][jʊr; jər]

true	measure	of	success	does	not	rest	in	the	position	you	occupy	but	in	your
真的	措施	的	成功	做	不是	休息	在	这	位置	你	占据	但	在	你的

['hævɪŋ] [kəm'pliːt] [kən'troʊl][ʌv; əv] [jɔːr'self] .

having	complete	control	of	yourself	.
拥有	完全的	控制	的	你自己	.

衡量成功的真正标准不在于你所处的地位，而在于你是否完全掌控自己。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə][geɪn] [ðɪs] [kən'troʊl][ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [ðæt] [iːtʃ] [deɪ][juː; jʊ][ɑːr; ər] [kən'frʌntɪd] [baɪ]

If	you	are	to	gain	this	control	it	means	that	each	day	you	are	confronted	by
如果	你	是	到	获得	这	控制	它	方法	那	每个	天	你	是	面对	经过

[ə; eɪ] ['maɪti] [bɪg][tæsk] ,

a	mighty	big	task	,
一个	强大的	大的	任务	,

如果你想获得这种掌控权，那就意味着你每天都将面临一项艰巨的任务。

[bʌt; bət] [ɪf] ['faɪnəli] [sək'sesf(ə)l] ,

but	if	finally	successful	,
但	如果	最后	成功的	,

但如果最终成功，

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [ə'kɑːmplɪʃt] [ðə; ði] ['gretɪst] [θɪŋ] [ə; eɪ][mæn][kæn; kən][duː][ɪn] [ðɪs] [laɪf] .

you	will	have	accomplished	the	greatest	thing	a	man	can	do	in	this	life	.
你	将要	有	完成	这	最	事物	一个	男人	能	做	在	这	生活	.

你将会完成一个人一生中能做的最伟大的事情。

[naʊ] , [hɪr] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [teɪk] [hoʊld][ʌv; əv] ,

Now	,	here	is	something	for	you	to	take	hold	of	,
现在	,	这里	是	某物	为了	你	到	拿	抓住	的	,

现在，这里有一样东西要你好好看看。

[juː; jʊ] [huː] [ɔːl] [ðiːz] ['jɪrz] [hæv; həv] [bi'liːvd] [ðæt] [jʊr; jər][laɪf][æm'bɪʃ(ə)n][hæz; həz] [bɪn] ['θwɔːrtɪd] .

you	**who**	**all**	**these**	**years**	**have**	**believed**	**that**	**your**	**life**	**ambition**	**has**	**been**	**thwarted**	**.**
你	WHO	全部	这些	年	有	相信	那	你的	生活	志向	有	到过	受挫	.

多年来，你一直认为自己的人生抱负已经受挫。

[bʌt; bət][jʊr; jər][æm'bɪʃ(ə)n] , [let][ˌem 'iː] [tel] [juː; jʊ] , [hæz; həz][nɑːt] [bɪn] ['θwɔːrtɪd] .

But	**your**	**ambition**	**,**	**let**	**me**	**tell**	**you**	**,**	**has**	**not**	**been**	**thwarted**	**.**
但	你的	志向	,	让	我	告诉	你	,	有	不是	到过	受挫	.

但我可以告诉你，你的雄心壮志并没有受挫。

[pər'hæps][juː; jʊ][hæv; həv][nɑːt] [dʌn] [dʒʌst] [wʌt] [juː; jʊ]['wɑːntɪd][tuː; tə][duː] .

Perhaps	**you**	**have**	**not**	**done**	**just**	**what**	**you**	**wanted**	**to**	**do**	**.**
也许	你	有	不是	完毕	只是	什么	你	通缉	到	做	.

或许你还没有完全做成你想做的事。

[bʌt; bət] [its] [kwaɪt]['pɑːsəb(ə)l] [ðæt] [juː; jʊ][hæd; həd][noʊ] ['bɪznəs] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][duː] [ðæt] ['speʃ(ə)l] [θɪŋ]

But	**it's**	**quite**	**possible**	**that**	**you**	**had**	**no**	**business**	**trying**	**to**	**do**	**that**	**special**	**thing**
但	它是	相当	可能的	那	你	有	不	商业	尝试	到	做	那	特别的	事物

['eniweɪ] .

anyway	**.**
反正	.

但很有可能你本来就不应该去做那件特别的事。

[moʊst][ʌv; əv][juː 'es] , [aɪ][faɪnd] , [kæn; kən][biː; bi] ['greɪtli] [mɪ'steɪkən][ə'baʊt] [wʌt] [wiː; wi] [θɪŋk] [wiː; wi]

Most	**of**	**us**	**,**	**I**	**find**	**,**	**can**	**be**	**greatly**	**mistaken**	**about**	**what**	**we**	**think**	**we**
最多	的	我们	,	我	寻找	,	能	是	非常	错误	关于	什么	我们	思考	我们

[wɑːnt][tuː; tə][duː] .

want	**to**	**do**	**.**
想	到	做	.

我发现，我们大多数人对于自己想做什么都可能存在很大的误解。

[æt; ət]['eni] [reɪt] , [wiː; wi][kæn; kən]['nevər][biː; bi] ['hæpi] [ən'les] [wiː; wi][geɪn][ɪn'taɪər][kən'troʊl][ʌv; əv]

At	**any**	**rate**	**,**	**we**	**can**	**never**	**be**	**happy**	**unless**	**we**	**gain**	**entire**	**control**	**of**
在	任何	速度	,	我们	能	绝不	是	快乐的	除非	我们	获得	全部的	控制	的

[ɑːr'selvz] .

ourselves	**.**
我们自己	.

总之，除非我们完全掌控自己，否则我们永远不会快乐。

[ðɪs] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [neːvs] " [moʊst]['sɜːrt(ə)nli][kæn; kən][duː] , -

This	**is**	**something**	**the**	**person**	**afflicted**	**with**	**"**	**nerves**	**"**	**most**	**certainly**	**can**	**do**	**,**	**118**
这	是	某物	这	人	受苦的	和	"	神经	"	最多	当然	能	做	,	-

这是患有"神经症"的人肯定能做到的事，118

[ænd; ənd][hiː; hi][kæn; kən][juːz] [ðɪs] ['terəb(ə)l] " [θɪŋ] " [æz; əz][aɪ][maɪ'self][ænd; ənd]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz]

and	**he**	**can**	**use**	**this**	**terrible**	**"**	**thing**	**"**	**as**	**I**	**myself**	**and**	**thousands**
和	他	能	使用	这	糟糕的	"	事物	"	作为	我	我	和	数千

[ʌv; əv] ['ʌðər] [hæv; həv] [juːst] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ] ['lædər] [tuː; tə][klaɪm][tuː; tə][ðə; ði]['sʌnlɪt] [piːks] [wer]

of	**others**	**have**	**used**	**it**	**as**	**a**	**ladder**	**to**	**climb**	**to**	**the**	**sunlit**	**peaks**	**where**
的	其他的	有	用过的	它	作为	一个	梯子	到	爬	到	这	阳光照射	高峰	在哪里

['wɜːri] [ænd; ənd] [klaʊdz] [ænd; ənd] ['stɔrmz] ['kænɑːt] ['trʌb(ə)l] .

worry	**and**	**clouds**	**and**	**storms**	**cannot**	**trouble**	**.**
担心	和	云	和	暴风雨	不能	麻烦	.

他可以利用这个可怕的"东西"，就像我和成千上万的人利用它作为梯子，攀登到阳光普照的山峰，在那里，忧虑、乌云和风暴都无法打扰他。

[ænd; ənd] , ['æftər][ɔ:l] , [noʊ]['mætər] [hu:] [wi:; wi][ɑ:r; ər] , [noʊ]['mætər] [haʊ] [pʊr] [ɔ:r] [haʊ] [rɪtʃ] [wi:; wi]

And	,	after	all	,	no	matter	who	we	are	,	no	matter	how	poor	or	how	rich	we
和	,	后	全部	,	不	事情	WHO	我们	是	,	不	事情	如何	贫穷的	或者	如何	富有的	我们

[ɑ:r; ər] ,

are	,
是	,

毕竟，无论我们是谁，无论我们多么贫穷或多么富有，

[ænd; ənd][noʊ]['mætər] [wer] [wi:; wi][lɪv; laɪv] , [laɪf][hoʊldz][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl] [ˌpɔsə'bilitiz]

and	no	matter	where	we	live	,	life	holds	about	the	same	general	possibilities
和	不	事情	在哪里	我们	居住	,	生活	持有	关于	这	相同的	一般的	可能性

[fɔ:r; fər][ɔ:l][ʌv; əv][ˌju: 'es] .

for	all	of	us	.
为了	全部	的	我们	.

无论我们生活在哪里，生活对我们所有人来说都蕴含着大致相同的可能性。

[aɪ] [mi:n] [baɪ] [ðɪs] [ðæt] [laɪf] [ə'fɔ:rdz] [tu:; tə][ɔ:l][ðə; ði] [seɪm] [ˌɑ:pər'tu:nətiz] [fɔ:r; fər]['ri:əl] ['hæpinəs] .

I	mean	by	this	that	life	affords	to	all	the	same	opportunities	for	real	happiness	.
我	意思是	经过	这	那	生活	提供	到	全部	这	相同的	机会	为了	真实的	幸福	.

我的意思是，生活为每个人都提供了获得真正幸福的同等机会。

[aɪ] [noʊ] ['veri] [wel] [ðæt] [ðer; ðər][ɑ:r; ər] [ðoʊz] [hu:] [wɪl] [bi:; bi][kwaɪt] [ʌn'wɪlɪŋ] [tu:; tə][grænt] [ðɪs] ,

I	know	very	well	that	there	are	those	who	will	be	quite	unwilling	to	grant	this	,
我	知道	非常	出色地	那	那里	是	那些	WHO	将要	是	相当	不情愿	到	授予	这	,

我非常清楚，有些人绝对不愿意同意这一点。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][æz; əz] [tru:] [æz; əz][ðə; ði][laɪf][wi:; wi][lɪv; laɪv] .

but	it	is	as	true	as	the	life	we	live	.
但	它	是	作为	真的	作为	这	生活	我们	居住	.

但这和我们所过的生活一样真实。

['meni] ['pi:p(ə)l][ɪn] [ðɪs] [oʊld][wɜ:rld] [stɪl] [hoʊld][ðə; ði]['noʊʃ(ə)n] [ðæt] [ðoʊz] [hu:] [roʊl][ɪn] [welθ] [ɑ:r; ər]

Many	people	in	this	old	world	still	hold	the	notion	that	those	who	roll	in	wealth	are
许多	人们	在	这	老的	世界	仍然	抓住	这	概念	那	那些	WHO	卷	在	财富	是

[ðə; ði] ['hæpi] [wʌnz] .

the	happy	ones	.
这	快乐的	一个	.

在这个古老的世界里，许多人仍然抱有这样的观念：那些拥有巨额财富的人才是幸福的。

[bʌt; bət][aɪ] [seɪ] [tu:; tə][ju:; jʊ] [ðɪs] ['noʊʃ(ə)n][ɪz][ɔ:l] [rɔ:ŋ] ,

But	I	say	to	you	this	notion	is	all	wrong	,
但	我	说	到	你	这	概念	是	全部	错误的	,

但我告诉你，这种想法完全错误。

[ænd; ənd][frʌm; frəm] ['nɑ:lɪdʒ] [geɪnd] [θru:] [ɪk'spɪriəns] [aɪ] [noʊ] [ðæt][ɪn][ðer; ðər]['hɑ:rts]

and	from	knowledge	gained	through	experience	I	know	that	in	their	hearts
和	从	知识	获得	通过	经验	我	知道	那	在	他们的	心

['meni] [ʌv; əv] [ði:z] ['welθi] ['pi:p(ə)l][ɑ:r; ər][dɪs'sætɪsfaɪd,dɪ'sætɪsfaɪd][ænd; ənd][nɑ:t][wʌn] [wɪt] ['hæpi:ɚ]

many	of	these	wealthy	people	are	dissatisfied	and	not	one	whit	happier
许多	的	这些	富裕	人们	是	不满	和	不是	一	白色	更快乐

[ðæn; ðən][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] .

than	you	are	.
比	你	是	.

根据我的经验，我知道很多富人在内心深处并不满足，他们的幸福程度丝毫不亚于你。

[ðə; ði][moʊst] ['restləs] ['pi:p(ə)l] , [ðə; ði][moʊst] [ʌn'hæpi] ['pi:p(ə)l] , [ænd; ənd] the119

The	most	restless	people	,	the	most	unhappy	people	,	and	the119
这	最多	不安	人们	,	这	最多	不开心	人们	,	和	the119

最躁动不安的人，最不快乐的人，以及119

[moʊst] ['θɜːrəli] [dɪs'sætɪsfaɪd,dɪ'sætɪsfaɪd]['piːp(ə)l] [ðæt] [aɪ][hæv; həv]['evər] [met] [hæv; həv] [bɪn] ['piːp(ə)l]

most	thoroughly	dissatisfied	people	that	I	have	ever	met	have	been	people
最多	彻底	不满	人们	那	我	有	曾经	遇见	有	到过	人们

[huː] [hæd; həd] ['evriθɪŋ] [ðæt] ['rɪtʃɪz] [kʊd; kəd] [gɪv] [ðem; ðəm] .

who	had	everything	that	riches	could	give	them	.
WHO	有	一切	那	财富	可以	给	他们	.

我所见过的最不满足的人，往往是那些拥有财富所能给予的一切的人。

['ændruː] ['kɑːrnəgi] [sed] [hiː; hi][hæd; həd] ['noʊtɪst] [ðæt] ['æftər][ə; eɪ][mæn][hæd; həd][ə'kjuːmjəleɪtɪd][ə; eɪ]

Andrew	Carnegie	said	he	had	noticed	that	after	a	man	had	accumulated	a
安德鲁	卡内基	说	他	有	注意到	那	后	一个	男人	有	积累	一个

['mɪljən] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz] [smaɪlz] [wɜːr; wər] ['seldəm] [siːn] [ɑːn][hɪz; ɪz] [feɪs] .

million	dollars	smiles	were	seldom	seen	on	his	face	.
百万	美元	微笑	是	很少	已见	在	他的	脸	.

安德鲁·卡内基说，他注意到，当一个人积累了一百万美元之后，他的脸上就很少再露出笑容了。

[aɪ]['kænɑːt] [ˌʌndər'stænd] [waɪ] ['piːp(ə)l][ɪn'sɪst][ɑːn]['goʊɪŋ] [θruː] [laɪf] ['meɪkɪŋ] [ðəm'selvz] [ænd; ənd]

I	cannot	understand	why	people	insist	on	going	through	life	making	themselves	and
我	不能	理解	为什么	人们	坚持	在	去	通过	生活	制作	他们自己	和

[ɔːl] [ðoʊz] [ðeɪ] ['riːəli] [lʌv] ['mɪzrəb(ə)l] [dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [duː][nɑːt] ['hæpən] [tuː; tə][hæv; həv]

all	those	they	really	love	miserable	just	because	they	do	not	happen	to	have
全部	那些	他们	真的	爱	悲惨的	只是	因为	他们	做	不是	发生	到	有

['rɪtʃɪz] .

riches	.
财富	.

我无法理解为什么有些人仅仅因为自己没有财富，就执意让自己和所有自己真正爱的人都痛苦不堪。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [haɪ] - [strʌŋ] ['sensətɪv] [men][ɑːr; ər] ['ʌtərli] [kæst] [daʊn] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]

And	a	great	many	high	-	strung	sensitive	men	are	utterly	cast	down	because
和	一个	伟大的	许多	高的	-	串	敏感的	男人	是	完全地	投掷	向下	因为

[ðeɪ] [hæv; həv] [feɪld] [tuː; tə][ə'kwaɪər] [welθ] [baɪ][ðə; ði][taɪm] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['fɔːrti] - [faɪv][ɔːr] ['fɪfti] ['jɪrz]

they	have	failed	to	acquire	wealth	by	the	time	they	are	forty	-	five	or	fifty	years
他们	有	失败的	到	获得	财富	经过	这	时间	他们	是	四十	-	五	或者	五十	年

[ʌv; əv][eɪdʒ] .

of	age	.
的	年龄	.

许多神经质、敏感的男人到了四十五岁或五十岁还没能积累财富，就感到非常沮丧。

[aɪ] [wɪʃ] [aɪ][kʊd; kəd] [meɪk] [ɔːl] [sʌtʃ] [pʊr] ,

I	wish	I	could	make	all	such	poor	,
我	希望	我	可以	制作	全部	这样的	贫穷的	,

我真希望我能让所有这些穷人都.....

[ə'flɪktɪd] ['piːp(ə)l] [siː] [wʌt] [goʊz][tuː; tə] [meɪk] [ʌp] ['hæpinəs] [ænd; ənd] [lɜːrn] [ðə; ði]['oʊnli] [wei] [tuː; tə]

afflicted	people	see	what	goes	to	make	up	happiness	and	learn	the	only	way	to
受苦的	人们	看	什么	去	到	制作	向上	幸福	和	学习	这	仅有的	方式	到

[biː; bi] ['hæpi] .

be	happy	.
是	快乐的	.

受苦的人看到了构成幸福的要素，并学会了获得幸福的唯一途径。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][get] [wel] [ðə; ði] [θɪŋ] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][duː][ɪz][tuː; tə] ['fɑːloʊ] ['neɪtʃɚz] ['sɪmp(ə)l]

In	order	to	get	well	the	thing	we	have	to	do	is	to	follow	nature's	simple
在	命令	到	得到	出色地	这	事物	我们	有	到	做	是	到	跟随	自然的	简单的

[ruːlz] — [ruːlz] ['aʊər; ɑːr] [kri'eɪtər] [geɪv] [tuː; tə][juː 'es] .

rules	—	rules	our	Creator	gave	to	us	.
规则	—	规则	我们的	创作者	给予	到	我们	.

为了康复，我们必须做的就是遵循自然界的简单规则——也就是造物主赐予我们的规则。

我们120

[mʌst; məst] [get] [kən'troʊl] [nɑ:t] ['oʊnli] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑ:r] ['æpitaits] [bʌt; bət] [ʌv; əv] [ɔ:l] [sʌtʃ] ['pæʃnz] [æz; əz]

must	get	control	not	only	of	our	appetites	but	of	all	such	passions	as
必须	得到	控制	不是	仅有的	的	我们的	食欲	但	的	全部	这样的	激情	作为

['æŋgər] ,

anger	,
愤怒	,

我们不仅要控制自己的欲望，还要控制愤怒等一切情绪。

[heɪt] , [ænd; ənd] ['envi] , [wɪtʃ] ['pɔɪzn] ['aʊər; ɑ:r] ['bɑ:dɪz] .

hate	,	and	envy	,	which	poison	our	bodies	.
恨	,	和	嫉妒	,	哪个	毒	我们的	身体	.

仇恨和嫉妒会毒害我们的身体。

[ænd; ənd] [let] [ˌju: 'es] ['ɔ:lsoʊ] [kæst] [sə'spɪʃ(ə)n] [aʊt] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑ:r] [maɪndz] .

And	let	us	also	cast	suspicion	out	of	our	minds	.
和	让	我们	还	投掷	怀疑	出去	的	我们的	思想	.

让我们也摒弃心中的猜疑。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [ru:l] [tu:; tə] [əb'zɜ:rv] : ['nevər] [sə'spekt] [foʊks] .

This	is	a	good	rule	to	observe	:	Never	suspect	folks	.
这	是	一个	好的	规则	到	观察	:	绝不	怀疑	各位	.

这是一条值得遵循的好原则：永远不要怀疑别人。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] ['ju:sləs] , ['eniweɪ] ,

It	is	useless	,	anyway	,
它	是	无用	,	反正	,

反正也没用。

[fɔ:r; fər] [baɪ] [ænd; ənd] [baɪ] [wʌt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [ɔ:r] [wʌt] [ðeɪ] [du:] [ɪz] ['ɔ:lweɪz] [baʊnd] [tu:; tə] [kʌm] [tu:; tə]

for	by	and	by	what	they	are	or	what	they	do	is	always	bound	to	come	to
为了	经过	和	经过	什么	他们	是	或者	什么	他们	做	是	总是	边界	到	来	到

[ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] .

the	surface	.
这	表面	.

因为迟早有一天，他们的所作所为总会暴露出来。

[baɪ] ['geɪnɪŋ] ['pɜ:rfɪkt] [kən'troʊl] ['oʊvər] [jɔ:r'self] — [ænd; ənd] [moʊst] ['sɜ:rt(ə)nli] [tu:; tə] [du:] [soʊ] [ɪz] [wɜ:rθ]

By	gaining	perfect	control	over	yourself	—	and	most	certainly	to	do	so	is	worth
经过	获得	完美的	控制	超过	你自己	—	和	最多	当然	到	做	所以	是	值得

['evri] ['efərt] [ju:; jʊ] [meɪ] [meɪk] — [ju:; jʊ] [wɪl] ['ɔ:lsoʊ] [geɪn] ['peɪʃ(ə)ns] ,

every	effort	you	may	make	—	you	will	also	gain	patience	,
每一个	努力	你	可能	制作	—	你	将要	还	获得	耐心	,

通过完全掌控自己——而做到这一点绝对值得你付出一切努力——你也会获得耐心。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] , [aɪ] [θɪŋk] , [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kraʊnɪŋ] ['vɜ:rtʃʊ] .

and	that	is	,	I	think	,	one	of	the	crowning	virtues	.
和	那	是	,	我	思考	,	一	的	这	加冕	美德	.

我认为，这是最宝贵的品质之一。

['sʌmtaɪmz] [aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'ti:] [ðə; ði] ['gretɪst] [ʌv; əv] [ɔ:l] ['vɜ:rtʃʊ] .

Sometimes	I	think	it	the	greatest	of	all	virtues	.
有时	我	思考	它	这	最	的	全部	美德	.

有时我认为它是所有美德中最伟大的。

['sɜ:rt(ə)nli] [ˌaɪ 'ti:] [stændz] ['veri] [haɪ] [ɪn] [ðə; ði] ['pɜ:rfɪkt] [ʌv; əv] ['kærəktər] .

Certainly	it	stands	very	high	in	the	perfecting	of	character	.
当然	它	站立	非常	高的	在	这	完善	的	特点	.

它在人格塑造方面无疑占据着非常重要的地位。

[tuː; tə][ðə; ði] ['sʌfərər] [wɪð; wɪθ] " [nəːvs] " [aɪ] [wʊd] [seɪ] :

To	the	sufferer	with	"	nerves	"	I	would	say	:
到	这	患者	和	"	神经	"	我	会	说	:

我想对那些"神经紧张"的人说:

[hæv; həv][ðə; ði] ['kɜːrɪdʒ] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['goʊɪŋ][tuː; tə][get] [wel] .

Have	the	courage	to	believe	that	you	are	going	to	get	well	.
有	这	勇气	到	相信	那	你	是	去	到	得到	出色地	.

要有勇气相信自己会康复。

[ðen] [juː; jʊ][kæn; kən][duː][ˌaɪ 'tiː] .

Then	you	can	do	it	.
然后	你	能	做	它	.

那你就可以做到。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] [dɪ'presɪŋ] [ɔːr] [dɪs'kɜːrɪdʒɪŋ] [jʊr; jər] [sə'raʊndɪŋz] , [duː][ðə; ði] ['veri] [best][juː; jʊ]

No	matter	how	depressing	or	discouraging	your	surroundings	,	do	the	very	best	you
不	事情	如何	沉闷	或者	令人沮丧	你的	周围环境	,	做	这	非常	最好的	你

[kæn; kən] ['evri] [deɪ] .

can	every	day	.
能	每一个	天	.

无论周围环境多么令人沮丧或气馁，每天都要尽你所能做到最好。

[ðen] , [noʊ] ['mætər] [wʌt] [jʊr; jər][aɪ'diːəz][ʌv; əv] [sək'ses] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] , -

Then	,	no	matter	what	your	ideas	of	success	may	have	been	,	121
然后	,	不	事情	什么	你的	想法	的	成功	可能	有	到过	,	-

那么，无论你对成功的定义是什么，121

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['riːəli] [sək'siːdɪŋ] ['wʌndərfəli] !

you	are	really	succeeding	wonderfully	!
你	是	真的	成功	太棒了	!

你真的非常成功!

[siː] [ðæt] [juː; jʊ] [kiːp] [raɪt] [ɑːn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] !

See	that	you	keep	right	on	doing	it	!
看	那	你	保持	正确的	在	正在做	它	!

你要继续坚持下去!

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['mʌðər] [ænd; ənd][hæv; həv] ['tʃɪldrən] , [lɪv; laɪv][fɔːr; fər][ðem; ðəm] .

If	you	are	a	mother	and	have	children	,	live	for	them	.
如果	你	是	一个	母亲	和	有	孩子们	,	居住	为了	他们	.

如果你是一位母亲，并且有孩子，那就为他们而活。

[ɔːr] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['fɑːðər] [ænd; ənd][hæv; həv] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd][hæv; həv][met][wɪð; wɪθ]

Or	if	you	are	a	father	and	have	children	,	and	have	met	with
或者	如果	你	是	一个	父亲	和	有	孩子们	,	和	有	遇见	和

[ˌdɪsə'pɔɪntmənts] ,

disappointments	,
失望	,

或者，如果你是一位父亲，有孩子，并且遇到过失望，

[lɪv; laɪv][fɔːr; fər] [ðoʊz] ['tʃɪldrən] !

live	for	those	children	!
居住	为了	那些	孩子们	!

为了孩子们而活!

[duː] ['evriθɪŋ] [ɪn][jʊr; jər] ['paʊər] [tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] ['hæpi] , [haɪ] [ʌv; əv] [hɑːrt] , [ænd; ənd]

Do	everything	in	your	power	to	make	them	happy	,	high	of	heart	,	and
做	一切	在	你的	力量	到	制作	他们	快乐的	,	高的	的	心	,	和

['gælənt] [ʌv; əv] [soʊl] .

gallant	of	soul	.
英勇	的	灵魂	.

尽你所能让他们快乐、振奋、勇敢。

[duː][nɑːt][lɪv; laɪv][fɔːr; fər] [jɔːr'self] , [lɪv; laɪv][fɔːr; fər][jʊr; jər] ['tʃɪldrən] .

Do	**not**	**live**	**for**	**yourself**	**,**	**live**	**for**	**your**	**children**	**.**
做	不是	居住	为了	你自己	,	居住	为了	你的	孩子们	.

不要为自己而活，要为你的孩子而活。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][noʊ] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv][jʊr; jər] [oʊn] ,

If	**you**	**have**	**no**	**children**	**of**	**your**	**own**	**,**
如果	你	有	不	孩子们	的	你的	自己的	,

如果你没有自己的孩子，

[lʊk] [ə'baʊt][ænd; ənd][get] ['ɪntrəstɪd] [ɪn][sʌm; səm] ['ʌðər] ['pɝːsənz] ['tʃɪldrən] .

look	**about**	**and**	**get**	**interested**	**in**	**some**	**other**	**person's**	**children**	**.**
看	关于	和	得到	感兴趣的	在	一些	其他	人的	孩子们	.

四处看看，然后对别人的孩子产生了兴趣。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['tʃɪldrən] [ɔːl] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] — ['blesɪd; blest]['lɪt(ə)l] ['biːɪŋs] — [ðæt]

You	**will**	**find**	**a**	**lot**	**of**	**children**	**all**	**around**	**you**	**—**	**blessed**	**little**	**beings**	**—**	**that**
你	将要	寻找	一个	很多	的	孩子们	全部	大约	你	—	蒙福	小的	生物	—	那

[juː; jʊ][kæn; kən][help][tuː; tə] [meɪk] ['hæpi] .

you	**can**	**help**	**to**	**make**	**happy**	**.**
你	能	帮助	到	制作	快乐的	.

你会发现身边有很多孩子——这些可爱的小家伙们——你可以帮助他们快乐起来。

[get] [jʊr; jər][maɪnd] [ɔːf] [jɔːr'self] [ænd; ənd][jʊr; jər] ['trʌblz] [ænd; ənd][ɑːn][ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv] [ðɪs] [wɜːrld] ,

Get	**your**	**mind**	**off**	**yourself**	**and**	**your**	**troubles**	**and**	**on**	**the**	**children**	**of**	**this**	**world**	**,**
得到	你的	头脑	离开	你自己	和	你的	麻烦	和	在	这	孩子们	的	这	世界	,

把你的注意力从自己和自己的烦恼上移开，放在这个世界上的孩子们身上吧。

[ænd; ənd] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ðer; ðər] .

and	**keep**	**it**	**there**	**.**
和	保持	它	那里	.

就放在那里。

[wen] [juː; jʊ][wɜːr; wər][ə; eɪ][tʃaɪld][noʊ] [daʊt] [juː; jʊ][hæd; həd] ['meni] ['hæpi] [deɪz] .

When	**you**	**were**	**a**	**child**	**no**	**doubt**	**you**	**had**	**many**	**happy**	**days**	**.**
什么时候	你	是	一个	孩子	不	怀疑	你	有	许多	快乐的	天	.

毫无疑问，你小时候有很多快乐的日子。

[sʌm; səm][ʌv; əv][juː 'es][hæd; həd][ə; eɪ] ['veri] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] ,

Some	**of**	**us**	**had**	**a**	**very**	**happy**	**childhood**	**,**
一些	的	我们	有	一个	非常	快乐的	童年	,

我们当中有些人拥有非常快乐的童年，

[waɪl] ['ʌðər] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] [dɪ'naɪd] [wʌt] [ðer; ðər] ['hɑːrts] [dɪ'zaɪrd] .

while	**others**	**may**	**have**	**been**	**denied**	**what**	**their**	**hearts**	**desired**	**.**
尽管	其他的	可能	有	到过	否认	什么	他们的	心	想要的	.

而另一些人则可能未能如愿以偿。

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi][dɪd][nɑːt][hæv; həv][ə; eɪ] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] [ðæt] [ɪz][ɔːl][ðə; ði] [mɔːr] ['riːz(ə)n] why122

But	**if**	**we**	**did**	**not**	**have**	**a**	**happy**	**childhood**	**that**	**is**	**all**	**the**	**more**	**reason**	**why122**
但	如果	我们	做过	不是	有	一个	快乐的	童年	那	是	全部	这	更多的	原因	why122

但如果我们没有一个快乐的童年，那就更有理由122了

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][glæd][tuː; tə][help][sʌm; səm] ['ʌðər] ['lɪt(ə)l][wʌnz][hæv; həv][ə; eɪ] ['hæpi] [wʌn] .

we	**should**	**be**	**glad**	**to**	**help**	**some**	**other**	**little**	**ones**	**have**	**a**	**happy**	**one**	**.**
我们	应该	是	高兴的	到	帮助	一些	其他	小的	一个	有	一个	快乐的	一	.

我们应该乐于帮助其他小朋友拥有一个快乐的一天。

[mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [iːtʃ] [jɪr] [aɪ][lɪv; laɪv][aɪ] [kʌm] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dɪ'pendz] [ɪn'taɪərli]

More	and	more	each	year	I	live	I	come	to	believe	that	it	depends	entirely
更多的	和	更多的	每个	年	我	居住	我	来	到	相信	那	它	取决于	完全

[ə'pɑːn] [groʊn] ['piːp(ə)l] ['weðər] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] ['tʃɪldrən] [ɑːr; ər] ['hæpi] [ɔːr][nɑːt] ['hæpi] .

upon	grown	people	whether	in	this	world	children	are	happy	or	not	happy	.
之上	生长	人们	无论	在	这	世界	孩子们	是	快乐的	或者	不是	快乐的	.

随着年龄的增长，我越来越相信，这个世界上的孩子是否幸福，完全取决于成年人。

[ɪf] [juː; jʊ][hæd; həd][ə; eɪ] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] — [ænd; ənd][moʊst]['piːp(ə)l][hæd; həd] — [duː][juː; jʊ][nɑːt]

If	you	had	a	happy	childhood	—	and	most	people	had	—	do	you	not
如果	你	有	一个	快乐的	童年	—	和	最多	人们	有	—	做	你	不是

[rɪ'kɔːl] [ðə; ði] ['glɔːriəs] [taɪmz] [juː; jʊ][hæd; həd] ?

recall	the	glorious	times	you	had	?
记起	这	辉煌	时代	你	有	?

如果你拥有一个快乐的童年——而大多数人都是如此——难道你不记得那些美好的时光吗?

[aɪ] [noʊ] [juː; jʊ][duː] , [fɔːr; fər][wiː; wi][ɔːl][duː] .

I	know	you	do	,	for	we	all	do	.
我	知道	你	做	,	为了	我们	全部	做	.

我知道你也是，因为我们都是。

[ænd; ənd][aɪ] [noʊ] , [tuː] , [haʊ] [mʌtʃ] ['piːp(ə)l] [ə'fektɪd] [wɪð; wɪθ] [nəːvs] [dwel] [ɑːn] [ðoʊz] ['meməriz]

And	I	know	,	too	,	how	much	people	affected	with	nerves	dwell	on	those	memories
和	我	知道	,	也	,	如何	很多	人们	做作的	和	神经	住	在	那些	回忆

,

,

,

我也知道，那些受神经系统疾病困扰的人有多么容易沉浸在那些回忆中。

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [ðeɪ] [wɪʃ] [ðeɪ] [maɪt] [goʊ] [bæk] [tuː; tə] [ðoʊz] ['blesɪd; blest] [deɪz] [wen] [ðə; ði]

and	how	much	they	wish	they	might	go	back	to	those	blessed	days	when	the
和	如何	很多	他们	希望	他们	可能	去	后退	到	那些	蒙福	天	什么时候	这

[sʌn] [wʌz; wəz] ['ɔːlweɪz] ['ʃaɪnɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][bɜːrdz][wɜːr; wər] ['ɔːlweɪz] ['sɪŋɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði]

sun	was	always	shining	and	the	birds	were	always	singing	and	the
太阳	曾是	总是	灼灼	和	这	鸟类	是	总是	歌唱	和	这

[striːmz] ['ɔːlweɪz] ['bekəniŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə] [pleɪ] [ə'lɔːŋ] [ðer; ðər][sændz] .

streams	always	beckoning	them	to	play	along	their	sands	.
溪流	总是	招手	他们	到	玩	沿着	他们的	沙子	.

他们多么希望能够回到那些美好的日子，那时阳光总是普照，鸟儿总是歌唱，溪流总是召唤着他们在沙滩上玩耍。

[duː][juː; jʊ]['riːəlaɪz] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][lɪv; laɪv][ɪn] [ðoʊz] [deɪz] [ə'gen] ?

Do	you	realize	that	you	can	live	in	those	days	again	?
做	你	意识到	那	你	能	居住	在	那些	天	再次	?

你是否意识到你可以重回那些日子?

[aɪ][duː] , [ænd; ənd][aɪ][goʊ] [bæk] [ænd; ənd] [dwel] [ɪn][ðem; ðəm] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [ðə; ði]['oʊldər][aɪ]

I	do	,	and	I	go	back	and	dwell	in	them	more	and	more	the	older	I
我	做	,	和	我	去	后退	和	住	在	他们	更多的	和	更多的	这	老	我

[get] .

get	.
得到	.

是的，而且随着年龄的增长，我越来越喜欢回到过去，沉浸在那些回忆中。

[aɪ][duː][nɑːt] [miːn] [ðæt] [aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] ['lʊkɪŋ] ['fɔːrwərd] , [fɔːr; fər][aɪ][ˌeɪ 'em] , [trə'mendəsli] . -

I	do	not	mean	that	I	am	not	looking	forward	,	for	I	am	,	tremendously	.	123	-
我	做	不是	意思是	那	我	是	不是	寻找	向前	,	为了	我	是	,	非常	.	-	

我并非不期待，恰恰相反，我非常期待。[123]

[haʊ] ['stu:pɪd][wi:; wi] [pʊr] ['mɪzrəb(ə)l] ['kri:tʃərz] [ʌv; əv] [ðɪs] [wɜ:rld] [bɪ'kʌm] ['æftər][wi:; wi] [li:v]

How	**stupid**	**we**	**poor**	**miserable**	**creatures**	**of**	**this**	**world**	**become**	**after**	**we**	**leave**
如何	愚蠢的	我们	贫穷的	悲惨的	生物	的	这	世界	变得	后	我们	离开

['aʊər; ɑ:r] ['tʃaɪldhʊd] [deɪz] [bɪ'haɪnd][ˌju: 'es] !

our	**childhood**	**days**	**behind**	**us**	**!**
我们的	童年	天	在后面	我们	!

我们这些可怜的生物，一旦告别童年，就会变得多么愚蠢啊!

[wi:; wi] ['ri:əli] [ʃʊd; ʃəd] ['nevər] [lu:z] [saɪt] [ʌv; əv][ðem; ðəm] .

We	**really**	**should**	**never**	**lose**	**sight**	**of**	**them**	**.**
我们	真的	应该	绝不	失去	视线	的	他们	.

我们真的不应该忽视他们。

[aɪ][hæv; həv] [sed] [ðæt] [ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] " [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][rʌn] .

I	**have**	**said**	**that**	**the**	**person**	**afflicted**	**with**	**"**	**nerves**	**"**	**should**	**not**	**run**	**.**
我	有	说	那	这	人	受苦的	和	"	神经	"	应该	不是	跑步	.

我曾说过，患有"神经质"的人不应该跑步。

[aɪ][dɪd][nɑ:t][kwaɪt] [mi:n] [ɔ:l] [ðæt] [ɪm'plaɪz] .

I	**did**	**not**	**quite**	**mean**	**all**	**that**	**implies**	**.**
我	做过	不是	相当	意思是	全部	那	暗示	.

我的意思并非完全如此。

['æftər] [sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [rɪ'kʌvərd] , [ɪf] [hi:; hi][hæz; həz][ə; eɪ] [gʊd] [hɑ:rt] , [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [rʌn]

After	**such**	**a**	**man**	**has**	**recovered**	**,**	**if**	**he**	**has**	**a**	**good**	**heart**	**,**	**he**	**should**	**run**
后	这样的	一个	男人	有	恢复	,	如果	他	有	一个	好的	心	,	他	应该	跑步

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .

a	**little**	**.**
一个	小的	.

这样的人康复后，如果他心地善良，就应该跑一会儿。

[aɪ] [rʌn] ; [aɪ][kɑ:nt] [help] [ˌaɪ 'ti:] .

I	**run**	**;**	**I**	**can't**	**help**	**it**	**.**
我	跑步	;	我	不能	帮助	它	.

我跑步，没办法。

[aɪ] [fi:l] [soʊ] [gʊd] [aɪ][hæv; həv][tu:; tə] [rʌn] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [tu:; tə][wɜ:rk] [ɔ:f] [sti:m] .

I	**feel**	**so**	**good**	**I**	**have**	**to**	**run**	**a**	**little**	**now**	**and**	**then**	**to**	**work**	**off**	**steam**	**.**
我	感觉	所以	好的	我	有	到	跑步	一个	小的	现在	和	然后	到	工作	离开	蒸汽	.

我感觉太好了，时不时得跑跑步放松一下。

[bʌt; bət][ju:; jʊ] [noʊ] ['veri] [wel] [wen] [moʊst]['pi:p(ə)l] [si:] [ə; eɪ][mæn] ['rʌnɪŋ] [ðeɪ] [æt; ət][wʌns] [θɪŋk]

But	**you**	**know**	**very**	**well**	**when**	**most**	**people**	**see**	**a**	**man**	**running**	**they**	**at**	**once**	**think**
但	你	知道	非常	出色地	什么时候	最多	人们	看	一个	男人	跑步	他们	在	一次	思考

[ə; eɪ] [haʊs] [ɪz][ə'faɪr] ['sʌmwer] .

a	**house**	**is**	**afire**	**somewhere**	**.**
一个	房子	是	着火	某处	.

但你也很清楚，当大多数人看到有人奔跑时，他们立刻会想到哪里发生火灾了。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:lmoʊst] [ˌʌnbɪ'li:vəb(ə)l] [ðæt] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['æktʃuəli] [sə'raʊnd] [ɑ:r'selvz] [wɪð; wɪθ][soʊ] ['meni]

It	**is**	**almost**	**unbelievable**	**that**	**we**	**should**	**actually**	**surround**	**ourselves**	**with**	**so**	**many**
它	是	几乎	难以置信	那	我们	应该	实际上	环绕	我们自己	和	所以	许多

['ʌtərli] ['sensləs] ['kʌstəmz] [ðæt] [tend][tu:; tə] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] ['mɪzəri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] .

utterly	**senseless**	**customs**	**that**	**tend**	**to**	**nothing**	**but**	**misery**	**and**	**unhappiness**	**.**
完全地	无意义的	海关	那	趋向	到	没有什么	但	苦难	和	不快乐	.

令人难以置信的是，我们竟然会让自己被这么多毫无意义的习俗所包围，这些习俗除了带来痛苦和不幸之外，什么也得不到。

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [dres] [fɔ:r; fər] ['kʌmfərt] ,

We	**should**	**dress**	**for**	**comfort**	**,**
我们	应该	裙子	为了	舒适	,

我们应该穿舒适的衣服。

[ænd; ənd][wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðə; ði] ['kɜ:rɪdʒ] [tu:; tə][lɪv; laɪv][ɪn][ə; eɪ] ['ju:θfl] [wɜ:rld] [wer] [ɔ:l]
and **we** **should** **have** **the** **courage** **to** **live** **in** **a** **youthful** **world** **where** **all**
和 我们 应该 有 这 勇气 到 居住 在 一个 青春 世界 在哪里 全部
[meɪ] [bi:; bi] ['hæpi] .
may **be** **happy** **.**
可能 是 快乐的 .

我们应该有勇气生活在一个充满活力、人人都能幸福的世界里。

" [ɪf] [ðə; ði][blaɪnd] [li:d] [ðə; ði][blaɪnd] , " [soʊ][ðə; ði]['baɪb(ə)l] [telz] [ju: 'es] ,
" **If** **the** **blind** **lead** **the** **blind** **,** **"** **so** **the** **Bible** **tells** **us** **,**
" 如果 这 瞎的 带领 这 瞎的 , " 所以 这 圣经 讲述 我们 ,

“若是瞎子领瞎子，”圣经上这样说。

" [bəuθ][ʃæl; ʃəl][fɔ:l]['ɪntu:][ðə; ði] [dɪtʃ] .
" **both** **shall** **fall** **into** **the** **ditch** **.**
" 两个都 将 落下 进入 这 沟 .

“两人都将掉进沟里。”

" We124
" **We124**
" We124

“We124

[ni:d] [soʊ][tu:; tə][lɪv; laɪv][ænd; ənd][ækt] [ðæt] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl][nɑ:t][feɪl][tu:; tə][bi:; bi] ['hæpi] .
need **so** **to** **live** **and** **act** **that** **we** **shall** **not** **fail** **to** **be** **happy** **.**
需要 所以 到 居住 和 行为 那 我们 将 不是 失败 到 是 快乐的 .

我们需要这样生活和行动，才能不失去幸福。

['hæpinəs] ['ri:əli] [ɪz] [wʌt] ['evribɑ:di; 'evribʌdi][ɪz] ['tʃeɪsɪŋ] ,
Happiness **really** **is** **what** **everybody** **is** **chasing** **,**
幸福 真的 是 什么 大家 是 追逐 ,

幸福其实是每个人都在追求的东西。

[bʌt; bət] [haʊ] ['veri] [fɑ:r] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:][moʊst]['pi:p(ə)l] [ɑ:r; ər] ['getɪŋ] !
but **how** **very** **far** **away** **from** **it** **most** **people** **are** **getting** **!**
但 如何 非常 远的 离开 从 它 最多 人们 是 获得 !

但大多数人离这个目标已经非常遥远了！

[goʊ] [bæk] [tu:; tə][ðə; ði] ['meməriz] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['tʃaɪldhʊd] .
Go **back** **to** **the** **memories** **of** **your** **childhood** **.**
去 后退 到 这 回忆 的 你的 童年 .

重温你的童年记忆。

[bi:; bi][wɪð; wɪθ] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [pleɪ] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm][ɔ:l][ju:; jʊ] ['pɑ:səbli] [kæn; kən] .
Be **with** **children** **and** **play** **with** **them** **all** **you** **possibly** **can** **.**
是 和 孩子们 和 玩 和 他们 全部 你 可能 能 .

多花时间陪伴孩子，尽可能多地和他们玩耍。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ə; eɪ] ['mʌðər] , [bɪ'gɪn] [ðɪs] ['veri] [deɪ] [tu:; tə]['eksərsaɪz] [mɔ:r] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər]
If **you** **are** **a** **mother** **,** **begin** **this** **very** **day** **to** **exercise** **more** **patience** **with** **your**
如果 你 是 一个 母亲 , 开始 这 非常 天 到 锻炼 更多的 耐心 和 你的
['tʃɪldrən] ,
children **,**
孩子们 ,

如果你是一位母亲，就从今天开始对你的孩子多一些耐心吧。

[rɪ'kɔ:lɪŋ] ['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] [ðæt] [wen] [ju:; jʊ][wɜ:r; wər][ə; eɪ][tʃaɪld][ju:; jʊ][wɜ:r; wər][dʒʌst]
recalling **over** **and** **over** **again** **that** **when** **you** **were** **a** **child** **you** **were** **just**
回忆 超过 和 超过 再次 那 什么时候 你 是 一个 孩子 你 是 只是
[æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] .
as **they** **are** **.**
作为 他们 是 .

一遍又一遍地回忆起，当你还是个孩子的时候，你也和他们一样。

[ænd; ənd] [rɪ'membər] , [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli] [tuː] [truː] ,

And	remember	,	for	it	is	only	too	true	,
和	记住	,	为了	它	是	仅有的	也	真的	,

记住，这的确是事实。

[ðæt] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz][fæst] ['kʌmɪŋ] [wen] [jʊr; jər]['lɪt(ə)l] [bɔɪ] [wɪl] [noʊ][lɔːŋgər][biː; bi][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bɔɪ] ,

that	the	day	is	fast	coming	when	your	little	boy	will	no	longer	be	a	little	boy	,
那	这	天	是	快速地	未来	什么时候	你的	小的	男生	将要	不	更长	是	一个	小的	男生	,

你的小男孩很快就会不再是小男孩了。

[hiː; hi] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ][mæn] , [ænd; ənd] [wɪl] [hæv; həv] [gɔːn] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][juː; jʊ] .

he	will	be	a	man	,	and	will	have	gone	away	from	you	.
他	将要	是	一个	男人	,	和	将要	有	已消失	离开	从	你	.

他会长大成人，离开你。

[ðen] ['meni] [taɪmz] [juː; jʊ] [wɪl] [wɪʃ] [hɪm; ɪm] [bæk] ,

Then	many	times	you	will	wish	him	back	,
然后	许多	时代	你	将要	希望	他	后退	,

然后你会无数次希望他回来。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [lʊk] [bæk] [ɑːn] [ðoʊz] [deɪz] [wen] [juː; jʊ] [θɔːt] [jʊr; jər] [nəːvs] [wɜːr; wər] ['biːɪŋ]

and	you	will	look	back	on	those	days	when	you	thought	your	nerves	were	being
和	你	将要	看	后退	在	那些	天	什么时候	你	想法	你的	神经	是	存在

['ruːɪnd] ,

ruined	,
毁坏	,

你会回想起那些你感觉自己神经快要崩溃的日子，

[ænd; ənd] [fiːl] [ə; eɪ] [greɪt] ['swelɪŋ] [ɪn][jʊr; jər] [brest] , [ænd; ənd] ['briːðɪŋ] [ə; eɪ] [saɪ] , ['wɪspər]

and	feel	a	great	swelling	in	your	breast	,	and	breathing	a	sigh	,	whisper
和	感觉	一个	伟大的	肿胀	在	你的	胸部	,	和	呼吸	一个	叹	,	耳语

[tuː; tə] [jɔːr'self] , " [dɪr] [gɑːd] ,

to	yourself	,	"	Dear	God	,
到	你自己	,	"	亲爱的	上帝	,

感到胸部一阵剧烈肿胀，叹了口气，低声对自己说："亲爱的上帝，

[aɪ] [hoʊp] [aɪ] [dɪd] [ɔːl] [aɪ] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [dʌn] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm] [waɪl] [hiː; hi][wʌz; wəz]['lɪt(ə)l] . "

I	hope	I	did	all	I	ought	to	have	done	for	him	while	he	was	little	.	"
我	希望	我	做过	全部	我	应该	到	有	完毕	为了	他	尽管	他	曾是	小的	.	"

-

125

-

我希望在他小时候，我已经尽我所能地照顾他了。"125

[aɪ] [noʊ] [ðæt] ['eni] [wʌn][kæn; kən][lɪv; laɪv][wɪð; wɪθ] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][faɪnd] ['hæpinəs] [ɪn] ['biːɪŋ] [wʌn]

I	know	that	any	one	can	live	with	children	and	find	happiness	in	being	one
我	知道	那	任何	一	能	居住	和	孩子们	和	寻找	幸福	在	存在	一

[wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ,

with	them	,
和	他们	,

我知道任何人都可以和孩子一起生活，并在与他们相处中找到幸福。

[ænd; ənd][aɪ] [noʊ] [ʌv; əv][noʊ] ['betər] [θɪŋ] [tuː; tə][duː] .

and	I	know	of	no	better	thing	to	do	.
和	我	知道	的	不	更好的	事物	到	做	.

我知道没有比这更好的办法了。

['æftər][wi:; wi][hæv; həv][hoʊld][ʌv; əv] [ɑ:r'selvz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɜ:rm][grɪp][wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'devər] [tu:; tə]

After	we	have	hold	of	ourselves	with	a	firm	grip	we	should	endeavor	to
后	我们	有	抓住	的	我们自己	和	一个	公司	紧握	我们	应该	努力	到

[du:] [ðɪs] .

do	this	.
做	这	.

我们一旦牢牢掌控了自己的局面，就应该努力做到这一点。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd]['pi:p(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [wɪð; wɪθ] " [nə:vs] " [tel] [ˌem 'i:] [ðeɪ] [hæd; həd][lɔ:st][ə; eɪ]

I	have	had	people	suffering	with	"	nerves	"	tell	me	they	had	lost	a
我	有	有	人们	痛苦	和	"	神经	"	告诉	我	他们	有	丢失的	一个

['lɪt(ə)l] [bɔɪ] [ɔ:r][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][gɜ:rl] ,

little	boy	or	a	little	girl	,
小的	男生	或者	一个	小的	女孩	,

我曾听一些患有"神经衰弱症"的人说，他们失去了自己的小男孩或小女孩。

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [si:mz] [ɪm'pɑ:səb(ə)l][tu:; tə][get]['oʊvər] [ðɪs] [lɔ:s] .

and	that	it	seems	impossible	to	get	over	this	loss	.
和	那	它	似乎	不可能的	到	得到	超过	这	损失	.

而且，似乎永远无法走出这场失利的阴影。

[aɪ]['kænɑ:t] [tel] [ju:; jʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [aɪ] [lɔ:ŋ] [tu:; tə][help] [sʌtʃ] ['pi:p(ə)l] .

I	cannot	tell	you	how	much	I	long	to	help	such	people	.
我	不能	告诉	你	如何	很多	我	长的	到	帮助	这样的	人们	.

我无法用言语表达我有多么渴望帮助这些人。

[bʌt; bət][aɪ]['ɔ:lweɪz][ɜ:rdʒ][ðem; ðəm][tu:; tə][goʊ] [raɪt] [ɑ:n] ['pleɪɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd]

But	I	always	urge	them	to	go	right	on	playing	with	other	children	and
但	我	总是	敦促	他们	到	去	正确的	在	玩耍	和	其他	孩子们	和

[tu:; tə] [rɪ'membər] ,

to	remember	,
到	记住	,

但我总是鼓励他们继续和其他孩子一起玩耍，并记住：

[fɔ:r; fər][tu:; tə][ˌem 'i:][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['sɜ:rt(ə)n] [tru:θ] , [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [mi:t] [ðæt] ['lɪt(ə)l][tʃaɪld] [ə'gen] .

for	to	me	it	is	certain	truth	,	that	they	will	meet	that	little	child	again	.
为了	到	我	它	是	肯定	真相	,	那	他们	将要	见面	那	小的	孩子	再次	.

对我来说，这是确凿无疑的事实，他们一定会再次见到那个小孩。

[ðer; ðər][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [gri:v] [ə'baʊt][ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [lɔ:s] .

There	should	be	nothing	to	grieve	about	in	such	a	loss	.
那里	应该	是	没有什么	到	悲伤	关于	在	这样的	一个	损失	.

这样的损失没什么好悲伤的。

[tu:; tə][faɪnd][ˌkɑ:mpen'seɪʃ(ə)n] ,

To	find	compensation	,
到	寻找	赔偿	,

为了寻求赔偿，

[ðə; ði][wʌn] [hu:] [hæz; həz][hæd; həd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [gri:f] [hæz; həz]['oʊnli][tu:; tə] [ki:p] [ɑ:n] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði]

the	one	who	has	had	such	a	grief	has	only	to	keep	on	playing	the
这	一	WHO	有	有	这样的	一个	悲伤	有	仅有的	到	保持	在	玩耍	这

[pɑ:rt][ʌv; əv][ə; eɪ] [tru:] [mæn][ɔ:r] [tru:] ['wʊmən] .

part	of	a	true	man	or	true	woman	.
部分	的	一个	真的	男人	或者	真的	女士	.

经历过如此悲痛的人，只需继续扮演一个真正的男人或女人的角色即可。

['tʃaɪldhʊd] [wɪð; wɪθ][ɔ:l][ɪts][peɪnz][ænd; ənd] ['pleʒərz] [ɪz] ['evriwer] [ə'baʊt][ˌju: 'es] .

Childhood	with	all	its	pains	and	pleasures	is	everywhere	about	us	.
童年	和	全部	它是	疼痛	和	快乐	是	到处	关于	我们	.

童年的痛苦和快乐无处不在。

[ænd; ənd] ['tʃaɪldhʊd] [ɪz]['oʊnli][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ˌɪmɔ:r'tæləti] . -

And	childhood	is	only	the	beginning	of	immortality	.	126
和	童年	是	仅有的	这	开始	的	不朽	.	-

而童年只是永生的开始。[126]

[leɪt] [wʌn] [naɪt] , [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['jɪrz] [ə'goʊ] ,

Late	one	night	,	a	number	of	years	ago	,
晚的	一	夜晚	,	一个	数字	的	年	前	,

多年前的一个深夜，

[aɪ][wʌz; wəz] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['restrɑ:nt] [ɪn][ə; eɪ] ['westərn] [taʊn] ,

I	was	sitting	in	a	little	restaurant	in	a	western	town	,
我	曾是	坐着	在	一个	小的	餐厅	在	一个	西	镇	,

我当时坐在西部小镇的一家小餐馆里，

[ænd; ənd][wʌz; wəz] ['fi:lɪŋ] ['veri] ['loʊnli] [ænd; ənd] ['mɪzrəb(ə)l] .

and	was	feeling	very	lonely	and	miserable	.
和	曾是	感觉	非常	孤独	和	悲惨的	.

当时他感到非常孤独和痛苦。

['sɑ:roʊ] [weid] ['hevɪli] [ə'pɑ:n][ˌem 'i:] [ðæt] [naɪt] [ænd; ənd][ðə; ði][wɜ:rld] ['nevər] [si:md] [blækər] ,

Sorrow	weighed	heavily	upon	me	that	night	and	the	world	never	seemed	blacker	,
悲哀	称重	重度	之上	我	那	夜晚	和	这	世界	绝不	似乎	更黑	,

那晚，悲伤沉重地压在我的心头，世界仿佛从未如此黑暗过。

[jet] [aɪ] [θɪŋk] [maɪ] [bɪ'li:f] [ɪn][ðə; ði] [ˌɪmɔ:r'tæləti] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊl][hæd; həd]['nevər] [bɪn] [mɔ:r]

yet	I	think	my	belief	in	the	immortality	of	the	soul	had	never	been	more
然而	我	思考	我的	信仰	在	这	不朽	的	这	灵魂	有	绝不	到过	更多的

['sɜ:rt(ə)n] .

certain	.
肯定	.

然而，我认为我对灵魂不朽的信念从未如此坚定过。

[aɪ] [lʊkt] [ʌp][ænd; ənd] [haɪ] [ɑ:n][ðə; ði][smoʊk] - [steɪnd] [wɔ:l] [hʌŋ] [ə; eɪ] ['peɪntɪd] ['pɪktʃər] [ʌv; əv]

I	looked	up	and	high	on	the	smoke	-	stained	wall	hung	a	painted	picture	of
我	看起来	向上	和	高的	在	这	抽烟	-	染色	墙	悬挂	一个	绘	图片	的

[æn; ən][oʊld] - [taɪm] [ʃɪp] [wɪð; wɪθ] ['meni] [seɪlz][set] .

an	old	-	time	ship	with	many	sails	set	.
一个	老的	-	时间	船	和	许多	帆	放	.

我抬头望去，只见烟熏火燎的墙壁高处挂着一幅彩绘，画的是一艘扬帆远航的古老船只。

[ðɪs] ['peɪntɪŋ] ['piktʃəd] [ðə; ði] [ʃɪp] ['seɪlɪŋ] [θru:] [ðə; ði] ['dɑ:rknəs] [ʌv; əv] [naɪt] .

This	painting	pictured	the	ship	sailing	through	the	darkness	of	night	.
这	绘画	如图所示	这	船	帆船	通过	这	黑暗	的	夜晚	.

这幅画描绘了船只在漆黑的夜色中航行的景象。

[bʌt; bət] [θru:] [ðə; ði][dɑ:rk] ,

But	through	the	dark	,
但	通过	这	黑暗的	,

但透过黑暗，

['si:mɪŋli] ['restləs] [klaʊdz] [ðə; ði] [mu:n] [gli:md] ['braɪtli] [ɑ:n][ðə; ði] [waɪt] ['kænvəs][ʌv; əv][ðə; ði]

seemingly	restless	clouds	the	moon	gleamed	brightly	on	the	white	canvas	of	the
似乎	不安	云	这	月亮	闪闪发光	明亮地	在	这	白色的	帆布	的	这

[seɪlz] .

sails	.
帆	.

看似躁动不安的云朵，月光明亮地照在白色的帆布上。

[aɪ][hæd; həd]['nevər] [bɪ'fɔ:r] [bɪn] [soʊ] ['paʊərfəli] [ɪm'prest] [baɪ]['eni] ['pɪktʃər] .

I	had	never	before	been	so	powerfully	impressed	by	any	picture	.
我	有	绝不	前	到过	所以	强大的	印象深刻	经过	任何	图片	.

我以前从未被任何一幅画作如此深深地打动过。

[ˌaɪ 'tiː] [siːmd] ['ferli] [tuː; tə] [spiːk] [tuː; tə][ˌem 'iː] .

It	seemed	fairly	to	speak	to	me	.
它	似乎	相当	到	说话	到	我	.

它似乎很适合跟我说话。

[aɪ] [tʊk] [æn; ən] ['envələʊp] [frʌm; frəm][maɪ] ['pɑːkɪt] [ænd; ənd][set] [daʊn] [ðə; ði] [vəːsiz] ['gɪv(ə)n] [hɪr] .

I	took	an	envelope	from	my	pocket	and	set	down	the	verses	given	here	.
我	采取	一个	信封	从	我的	口袋	和	放	向下	这	诗句	给定	这里	.

我从口袋里掏出一个信封，把这里列出的诗句放了进去。

[ðiːz] [vəːsiz] [wɜːr; wər] ['æftərwərdz] ['pʌblɪʃt] [ɪn][wʌn][ɔːr] [tuː] [ˌmetrə'pɑːlɪtən] ['pepərz] .

These	verses	were	afterwards	published	in	one	or	two	metropolitan	papers	.
这些	诗句	是	然后	已发布	在	一	或者	二	大都会	文件	.

这些诗歌后来在一两份都市报纸上发表。

['mɪstər] . [dʒeɪmz] [braɪs] , [ðen] ['ɪŋglɪʃ] [æm'bæsədər] [æt; ət] ['wɑːʃɪŋtən] , saw127

Mr	.	James	Bryce	,	then	English	Ambassador	at	Washington	,	saw127
先生	.	詹姆斯	布莱斯	,	然后	英语	大使	在	华盛顿	,	saw127

时任英国驻华盛顿大使的詹姆斯·布莱斯先生看到了127

[ðem; ðəm]

them
他们

他们

[ænd; ənd] [roʊt] [ˌem 'iː][ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['letər] [ə'baʊt][ðem; ðəm] , [ɪn] [wɪtʃ] [hiː; hi] [sed] ,

and	wrote	me	a	beautiful	letter	about	them	,	in	which	he	said	,
和	写道	我	一个	美丽的	信	关于	他们	,	在	哪个	他	说	,

他还给我写了一封很美的信，信中提到了他们，他说：

" [jʊr; jər]['lɪt(ə)l]['poʊəm] - [ðə; ði][læst] ['dʒɜːrni] - [ə'trækts] [ˌem 'iː] ['veri] [mʌtʃ] .

"	Your	little	poem	'	The	Last	Journey	'	attracts	me	very	much	.
"	你的	小的	诗	-	这	最后的	旅行	-	吸引	我	非常	很多	.

“你的小诗《最后的旅程》深深地吸引了我。”

" [juː; jʊ] [siː] [hiː; hi][wʌz; wəz] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə] [groʊ] [oʊld] ,

"	You	see	he	was	beginning	to	grow	old	,
"	你	看	他	曾是	开始	到	生长	老的	,

你看，他开始老了，

[ænd; ənd][aɪ] [nuː] [ðæt] [wʌz; wəz][ðə; ði]['riːz(ə)n] [ðiːz] [laɪnz][ʌv; əv][maɪn][hæd; həd] [meɪd] [æn; ən]

and	I	knew	that	was	the	reason	these	lines	of	mine	had	made	an
和	我	知道	那	曾是	这	原因	这些	线条	的	矿	有	制成	一个

[ə'piːl] [tuː; tə][hɪm; ɪm] .

appeal	to	him	.
上诉	到	他	.

我知道这就是我的这些诗句打动他的原因。

[nɑːt] ['veri] [lɔːŋ] ['æftər] [ðɪs] [aɪ]['ɔːlsoʊ][hæd; həd][ə; eɪ] ['letər] [ə'baʊt][ðə; ði] [vəːsiz] [frʌm; frəm]

Not	very	long	after	this	I	also	had	a	letter	about	the	verses	from
不是	非常	长的	后	这	我	还	有	一个	信	关于	这	诗句	从

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['ɑːzlɚ] ,

Dr	.	Osler	,
博士	.	奥斯勒	,

不久之后，我还收到了奥斯勒博士关于这些诗歌的来信。

[ðen] ['riːdʒiəs] [prə'fesər] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n][æt; ət]['ɑːksfərd] .

then	Regius	Professor	of	Medicine	at	Oxford	.
然后	雷吉乌斯	教授	的	药品	在	牛津	.

当时担任牛津大学钦定医学教授。

[ɪn][ˌaɪ 'tiː][hiː; hi] [sed] , " [aɪ][hæv; həv] [riːd] [jʊr; jər]['lɪt(ə)l]['poʊəm] - [ðə; ði][læst] ['dʒɜːrni] - [wɪð; wɪθ]
In it he said , " I have read your little poem ' The Last Journey ' with
在 它 他 说 , " 我 有 读 你的 小的 诗 - 这 最后的 旅行 - 和
[ʌn'juːʒuəl] ['ɪntrəst] .
unusual interest .
异常 兴趣 .

他在信中写道："我饶有兴趣地读了你的小诗《最后的旅程》。

" [ænd; ənd] [ə'gen] [aɪ] [nuː] [waɪ] .
" And again I knew why .
" 和 再次 我 知道 为什么 .

我又一次明白了原因。

[juː; jʊ] [siː] , [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] ['mætər] ['veri] [mʌtʃ] [wʌt] ['aʊər; ɑːr][ræŋk][ɔːr]['aʊər; ɑːr]['steɪʃ(ə)n] [hɪr] ,
You see , it does not matter very much what our rank or our station here ,
你 看 , 它 做 不是 事情 非常 很多 什么 我们的 秩 或者 我们的 车站 这里 ,

你看，我们在这里的地位或职位其实并不重要。

[noʊ] ['mætər] ['weðər] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [kɪŋ] [ɔːr] [wʌt] [hɪz; ɪz]['steɪʃ(ə)n][ɪn][laɪf] [meɪ] [biː; bi] ,
no matter whether a human being is a king or what his station in life may be ,
不 事情 无论 一个 人类 存在 是 一个 国王 或者 什么 他的 车站 在 生活 可能 是 ,

无论一个人是国王还是社会地位高低，

[hiː; hi] [stɪl] [ɪz][ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] .
he still is a human being .
他 仍然 是 一个 人类 存在 .

他仍然是个人。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ɔːl] [riːtʃɪŋ] [aʊt]['æftər][ðə; ði] [seɪm] [greɪt] [θɪŋ] .
We are all reaching out after the same great thing .
我们 是 全部 到达 出去 后 这 相同的 伟大的 事物 .

我们都在追求同一件美好的事物。

[ðə; ði][faɪn] [θɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] ['sentɪmənt] [ʌv; əv] [ðiːz] ['lɪt(ə)l] [vəːsiz] [ɪz] [ðæt] [ɔːl'ðoʊ] [juː; jʊ] [wɪʃ]
The fine thing about the sentiment of these little verses is that although you wish
这 美好的 事物 关于 这 情绪 的 这些 小的 诗句 是 那 虽然 你 希望
[tuː; tə][ænd; ənd] [meɪ] [nɑːt] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] ,
to and may not believe it ,
到 和 可能 不是 相信 它 ,

这些小诗句的妙处在于，即使你希望相信但最终可能不会相信，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kʌmɪŋ] [truː] ['eniweɪ] .
it is coming true anyway .
它 是 未来 真的 反正 .

无论如何，它终究会成为现实。

[ðə; ði] [læst] ['dʒɜːrni]
THE LAST JOURNEY
这 最后的 旅行

最后旅程

[wʌn] [naɪt] [wen] [ɪn][ə; eɪ] ['juːθfl] [driːm] ,
One night when in a youthful dream ,
一 夜晚 什么时候 在 一个 青春 梦 ,

在一个青春的梦境中，一个夜晚，

[aɪ] [sɔː] [ə; eɪ] ['muːnlɪt] [siː] ,
I saw a moonlit sea ,
我 锯 一个 月光洒在身上，映照着皎洁的月光。 海 ,

我看到了月光下的大海，

[ænd; ənd] ['seɪlɪŋ] [ɔ:(r)][ɪts][dɑ:rk][ɪk'spæns] ,

And	sailing	o'er	its	dark	expanse	,
和	帆船	超过	它是	黑暗的	广阔	,

航行在它黑暗的广袤之上，

[ə; eɪ] [ʃɪp] [ʌv; əv] ['mɪstəri] .

A	ship	of	mystery	.
一个	船	的	神秘	.

一艘充满神秘色彩的船。

[ðə; ði] ['loʊnli] ['trævələr] [si:md] [tu:; tə][bi:; bi]

The	lonely	traveler	seemed	to	be
这	孤独	游客	似乎	到	是

这位孤独的旅人似乎是

[ɑ:n][sʌm; səm] [greɪt] ['mɪʃ(ə)n] [baʊnd] ,

On	some	great	mission	bound	,
在	一些	伟大的	使命	边界	,

肩负着伟大的使命，

[æz; əz][ɔ:(r)][ðə; ði] ['da:kənd] ['wɔ:tərz]

As	o'er	the	darkened	waters
作为	超过	这	变暗	水

如同越过幽暗的水面

[ˌaɪ 'ti:] [seɪld] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [saʊnd] .

It	sailed	without	a	sound	.
它	航行	没有	一个	声音	.

它悄无声息地航行着。

[lɔ:ŋ] ['jɪrz] [hæv; həv] [pæst] ; [oʊld][eɪdʒ][hæz; həz] [kʌm] :

Long	years	have	passed	;	old	age	has	come	:
长的	年	有	通过了	;	老的	年龄	有	来	:

岁月流逝，暮年已至：

[ðə; ði]['faɪər][ʌv; əv][laɪf][ɪz] [loʊ] .

The	fire	of	life	is	low	.
这	火	的	生活	是	低的	.

生命的热情已然消退。

[ə'gen] [aɪ] [θɪŋk] [ʌv; əv] [ðæt] [streɪndʒ] [dri:m]

Again	I	think	of	that	strange	dream
再次	我	思考	的	那	奇怪的	梦

我又想起了那个奇怪的梦

[ʌv; əv] [ju:θ] [soʊ] [lɔ:ŋ] [ə'goʊ] .

Of	youth	so	long	ago	.
的	青年	所以	长的	前	.

那是很久以前的青春岁月。

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [ʃɪp] [ðæt] ['swɪftli] [seɪld]

And	in	the	ship	that	swiftly	sailed
和	在	这	船	那	迅速地	航行

在那艘疾驰而去的船上

[ðæt] ['saɪlənt] ['mu:nlɪt] [si:] ,

That	silent	moonlit	sea	,
那	沉默的	月光洒在身上，映照着皎洁的月光。	海	,

那片寂静的月光下的海面，

[aɪ] [si:m] [tu:; tə] [si:] [ə; eɪ][stɔ:rm] - [tɔ:st] [soʊl]

I	seem	to	see	a	storm	-	tossed	soul
我	似乎	到	看	一个	风暴	-	抛掷	灵魂

我仿佛看到一个饱经风霜的灵魂

[baʊnd] [fɔːr; fər] [ɪˈtɜːrnəti] .

Bound	**for**	**eternity**	**.**
边界	为了	永恒	.

永恒相连。

[naʊ] [tuː; tə][maɪ][maɪnd] [ðɪs] [swiːt] [driːm] [kʌmz] ,

Now	**to**	**my**	**mind**	**this**	**sweet**	**dream**	**comes**	**,**
现在	到	我的	头脑	这	甜的	梦	来	,

现在，我的脑海中浮现出一个甜蜜的梦境。

[ə; eɪ] [ˈpiːsf(ə)l] [ˈmeməri] ,

A	**peaceful**	**memory**	**,**
一个	和平	记忆	,

一段宁静的回忆

[fɔːr; fər] [suːn] [aɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [juːθ] [əˈgen] ,

For	**soon**	**I'll**	**be**	**A**	**YOUTH**	**again**	**,**
为了	很快	患病的	是	一个	青年	再次	,

很快我就会再次成为年轻人了。

[wɪð; wɪθ] [ˌɪmɔːrˈtæləti] !

With	**Immortality**	**!**
和	不朽	!

拥有永生!

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神